

# der «lauf» des lebens

«Der Unterschied zwischen einem Jogger und einem Marathonläufer beträgt exakt 42,195 Kilometer.» Dieser saloppe Spruch trifft den Mythos Marathon präzise. Marathon ist ein Label, ein Prädikat, ein Etikett, das sich immer mehr Menschen anheften möchten. Einmal im Leben einen Marathon!

Denn Marathon bedeutet nicht einfach einen langen Lauf, der mit viel Training sicher gemeistert werden kann. Marathon verkörpert das Unplanbare, das Unkontrollier- und Unfassbare des Lebens. Es bedeutet die Ungewissheit, wie sich diese 42,195 Kilometer auf unseren Körper auswirken werden, die Höhen und Tiefen, Hoffnungen und Zweifel, die auf dem Weg ins Ziel – von ausnahmslos allen – durchlebt werden. Ein Marathon verkörpert aber auch Bewegungslust, Wille, Motivation, Beharrlichkeit und Durchhaltevermögen, alles Eigenschaften, die auch im wirklichen Leben gefragt sind.

An allen grösseren Marathonläufen markiert eine auf den Boden gezeichnete blaue Linie, die «blue line», die direkten 42,195 Marathonkilometer auf dem Weg ins Ziel. Bis es so weit ist, diese «blue line» an einem Marathon unter die Füße nehmen zu können, ist der Weg aber weitaus weniger geradlinig und weitaus länger.

Mit dem Dossier «Marathon – leicht gemacht» möchten wir Sie auf Ihrem Marathonweg, auf Ihrer persönlichen «blue line» begleiten. Die vielen Fakten, Tipps und Anleitungen sollen Ihnen einerseits die ursprüngliche Freude am Laufen erhalten, andererseits aber auch helfen, den langen Weg zum Marathon sicher und so direkt wie möglich zu meistern – damit auch Sie die tiefe Genugtuung erleben können, einen Marathon erfolgreich und gesund durchgestanden zu haben. Dazu wünschen wir Ihnen schon jetzt viel Erfolg!

## Inhaltsverzeichnis

<b>Faszination Marathonlauf</b>	<b>2</b>
Die Marathondistanz besitzt gerade deshalb einen solchen Mythos, weil die 42,195 Kilometer kaum jemand ohne Probleme bewältigen kann.	
<b>Das braucht's</b>	<b>4</b>
Kleider, Socken, Schuhe – viel braucht's nicht zum Laufsport. Gerade die Wahl der Schuhe ist aber von äusserster Wichtigkeit.	
<b>Laufstil/Technik</b>	<b>6</b>
So einfach es auch aussieht, so technisch anspruchsvoll ist der Laufsport. Welcher Laufstil ist der Beste?	
<b>Laufschule</b>	<b>8</b>
Ohne Fleiss kein Preis, doch der Aufwand lohnt sich: Mit einigen wenigen Übungen verbessern Sie Ihren Laufstil.	
<b>Trainingsgrundlagen</b>	<b>10</b>
So können Sie das Optimum aus Ihrem Training herausholen. Die besten Trainingstipps!	
<b>Trainingsplanung</b>	<b>14</b>
Etwas System in der Trainingsplanung sorgt dafür, dass die Zeit auch effizient genutzt werden kann. Konkrete Trainingspläne für Halbmarathon und Marathon.	
<b>Crosstraining</b>	<b>19</b>
Abwechslung im Training ist das Salz in der Suppe und sorgt dafür, dass Sie mental nicht ausgelaugt werden.	
<b>Kräftigung</b>	<b>20</b>
Die Rumpfkraft ist im Laufsport von entscheidender Bedeutung. Ein Übungsprogramm zum Nachmachen.	
<b>Stretching</b>	<b>22</b>
Wer seine Muskeln beansprucht, sollte sie auch pflegen. Stretching hält geschmeidig und beweglich.	
<b>Fusskräftigung</b>	<b>24</b>
Unsere Füsse sind die direkte Verbindung zum Boden. Sind sie zu schwach, verpufft wertvolle Energie. Füsse wollen gefördert werden.	
<b>Ernährung</b>	<b>26</b>
Die optimale Verpflegung vor und während einem Wettkampf beeinflusst die Leistung massiv. Wichtige Essregeln.	
<b>Ratgeber</b>	<b>28</b>
Obwohl eine der gesündesten Sportarten überhaupt, kann der Laufsport auch Probleme verursachen. Die häufigsten Marathonfragen und ihre Antworten.	
<b>Das richtige Tempo</b>	<b>30</b>
Ein Marathonlauf hat sehr viel mit der richtigen Einteilung der Kräfte zu tun, denn der Weg ist weit. So bestimmen Sie Ihren Fahrplan.	
<b>Checkliste</b>	<b>31</b>
Gut vorbereitet ist die halbe Miete: Die letzten Tipps, die es vor einem Marathon zu beachten gilt.	
<b>Highlights, Adressen, Impressum</b>	<b>32</b>

Die unzähligen Trainingsstunden bis zum grossen Ziel machen einen Teil der Faszination Marathon aus.



## der mythos lebt!

Ein Marathonlauf ist und bleibt ein Höhepunkt in jedem Laufleben.

Trefflicher als mit den präzisen Worten des tschechischen Laufwunders Emil Zatopek kann der Marathonlauf nicht beschrieben werden, denn die Faszination des Marathonlaufes hängt eng mit seiner Distanz zusammen. Zehn Kilometer kürzer, und der Marathonlauf wäre nicht

mehr als ein gewöhnlicher Laufwettkampf, der mit gutem Training problemlos zu bewältigen wäre. Doch gerade diese zusätzlichen zehn Kilometer sind es, die dem Marathon seinen Mythos verleihen. Sie sorgen für die Ungewissheit und den Nervenkitzel, ob das langersehnte «Runners High», das ausdauertypische Hochgefühl, endlich eintritt und man dem Ziel entgegenfliegt, ob die Muskeln die dauernden Schläge noch lange klaglos wegstecken können, ob der Hammermann bereits hinter der nächsten Ecke lauert oder ob die berühmt berüchtigte Mauer nur noch wenige Schritte entfernt ist. Bei einem Marathon weiss man nie, wie es ausgeht.

Der australische Weltmeister Rob de Castella brachte es auf den Punkt: «Wenn du dich nach zehn Meilen schlecht fühlst, bist du in

**«Wenn du laufen willst, dann lauf eine Meile, wenn du ein neues Leben entdecken willst, dann lauf einen Marathon.»**

*Emil Zatopek*

Schwierigkeiten. Wenn du dich nach zwanzig Meilen schlecht fühlst, bist du normal. Wenn du dich aber nach 26 Meilen nicht schlecht fühlst, bist du abnormal.»

Irgendwann – und dies meist mehrere Male – fragen sich die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer eines Marathons, wieso sie eigentlich bei einem solchen Anlass mitmachen. Viele werden sich, ihren Körper, die Strecke und (am häufigsten) so ziemlich alles verfluchen, werden sich aber irgendwie erholen, sich ins Ziel kämpfen und sich schwören, nie mehr zu solch beschwerlichem Tun anzutreten. Und sie werden – wie die meisten Finisher – kurz darauf zu reuigen Lügnerinnen

und Lügner, die in typisch marathoncharakteristischer Verklärung in Erinnerungen schwelgen – und schon in Gedanken ihren nächsten Marathon, den Mount Everest des kleinen Mannes, planen.

Denn **der Weg ist das Ziel**. Vielleicht eine banale Erkenntnis – aber sie trifft die Sache ganz genau! Einen Marathon wollen (und sollen) sich die meisten nur ein oder später allenfalls zweimal im Jahr zumuten. Aber was wir in erster Linie suchen, ist die Vorbereitung, die Entwicklung, eben der Weg, bis es so weit ist. Die kleinen Überwindungen, die unzähligen Stunden bei Sonne und Regen, Wind und Schnee sind es, die aus einem Gelegenheitsläufer einen Dauerläufer machen. Und erst diese erlebnisreichen Trainingsstunden, die unseren Gedanken freien Lauf lassen und uns die Natur und ihre Jahreszeiten in allen Facetten erleben lassen, machen aus dem Ziel Marathon ein Gesamtunternehmen, das Lifetime-Projekt Laufen, das wir irgendwann einfach nicht mehr missen wollen.

### WIESO MARATHON?

#### WIESO 42,195 KILOMETER?

Die Entstehung des Marathons geht laut Legende ins Jahr 490 v. Chr. zurück, als die Perser in der Bucht von Marathon an Land gingen und dort ihr Lager aufschlugen. Es soll ein Läufer namens Pheidippides nach Sparta gesandt worden sein, um dort Hilfe zu holen. Als er erfuhr, dass die Spartaner erst später helfen konnten, eilte er zurück nach Marathon, wo aber bereits 10000 griechische Krieger die Perser angriffen und besiegten. Mit der Nachricht von diesem Sieg wurde Pheidippides nach Athen geschickt – eine Strecke von rund 40 km – wo er mit den Worten «Nenikamen!» (wir sind Sieger!) tot zusammenbrach. Dieses historische Ereignis – das durch neuere wissenschaftliche Untersuchungen allerdings stark angezweifelt wird – soll die Geburtsstunde des Marathonlaufs gewesen sein. Zum ersten offiziellen Marathonlauf kam es 1896, als bei den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit ein 40 km langer Lauf auf der historischen Strecke stattfand. Zu seiner ungewöhnlichen Länge kam der Marathonlauf erst bei den Olympischen Spielen 1908 in London. Dort wurde der Marathon genau vor dem Windsor Castle gestartet, damit die königliche Familie vom Balkon aus zuschauen konnte. So kam die abstruse Distanz von 42,195 Kilometern zustande, die seit 1924 als offizielle Marathondistanz gilt.

# simpler geht's kaum

Schuhe, Kleider, und ein funktionierender Körper – das ist alles, was es zum Marathon braucht.

Solide Gesundheit und Fitness vorausgesetzt braucht es zum Laufsport neben Training nur noch zwei Sachen: Gute Schuhe und die der jeweiligen Witterung angepasste funktionelle Sportbekleidung! Die moderne Sportbekleidung hat in den letzten Jahren unglaubliche Fortschritte erzielt und mit den entsprechenden Funktionsmaterialien (keine Baumwolle!) können Sie sich gegen alle Witterungsbedingungen wappnen.

Vor allem in der Wahl des passenden Laufschuhs liegt aber der Grundstein zum problemlosen Laufen. Eins vorweg: Den besten Laufschuh gibt es nicht – und den einzig richtigen schon gar nicht! Der menschliche Fuss ist so einmalig wie dessen Träger, dem einen Läufer passt dieser Schuh am besten, der anderen Läuferin jener. Der eine braucht mehr Dämpfung, die andere mehr Führung. Kriterien für die richtige Wahl sind der jeweilige Fusstyp und das Einsatzgebiet des Schuhs. Die Füsse werden in drei Typen unterschieden:

- Beim *Normalfuss* dreht dieser nach der Landung leicht nach innen ab (Pronation), was wie ein natürlicher Stossdämpfer wirkt. Ein normales Fussgewölbe ist elastisch und richtet sich nach der Abrollbewegung immer wieder auf. Gesunde Füsse besitzen ein Längs- und ein Quergewölbe, welches durch Muskeln und Sehnen und durch die Anordnung der Knochen unter Spannung gehalten wird. Der Normalfuss hat am wenigsten Probleme, den passenden Schuh zu finden.

## NÜTZLICHES DETAIL: SPORTSOCKEN

Schlecht sitzende Socken aus Baumwolle können für die Füsse zum Albtraum werden. Spezielle Laufsocken aus Funktionsmaterial haben keine Naht über den Zehen und sind mit verstärkten Flächen gegen Scheuerstellen und Blasen ausgestattet. Ein kleines Detail mit grosser Wirkung.

- Beim *Senkfuss* (fast 70% alle Läuferinnen und Läufer) knickt der Fuss beim Abrollen zu stark nach innen ab, das Längsgewölbe sinkt ein, man spricht von einer Überpronation. Die falsche Abrollbewegung kann zu Beschwerden führen, weshalb diese Schwäche mit der Bauweise des Laufschuhs ausgeglichen werden sollte. Stabilitätsschuhe weisen an der Innenseite des Schuhs so genannte Pronationsstützen auf und stützen und führen den Fuss in seiner Bewegung. Eine starke Fersenkappe sorgt für zusätzliche Stabilität.

- Beim (relativ seltenen) *Hohlfuss* sinkt das Fussgewölbe im Gegensatz zur Überpronation zu wenig ein. Der Fuss ist versteift und unbiegsam. Die Abrollbewegung nach dem Auftreten erfolgt auf der Aussenseite der Sohle. Abhilfe schafft ein sehr flexibler Schuh, der nur sehr selten Pronationsstützen aufweist.

## DIE UNTERSCHIEDLICHEN SCHUHTYPEN

»**Als Trainingsschuh** wird ein Laufschuh bezeichnet, der einen guten Kompromiss zwischen Robustheit, Stabilität, Führung und Dämpfung bietet und eine lange Lebensdauer aufweist.

»**Stabilitätsschuhe** sind für schwere Läuferinnen und Läufer oder für Überpronierer geeignet. Sie bieten maximale Bewegungskontrolle, sind sehr stabil gebaut und dadurch etwas schwerer.

»**Wettkampfschuhe** zeichnen sich durch ein sehr leichtes Gewicht aus. Sie bieten etwas weniger Halt und Stabilität und sollten daher nur von Läufern getragen werden, die über eine gut ausgebildete Fussmuskulatur verfügen und einen problemlosen Fuss besitzen.

»**Trail-Schuhe** sind stabil gebaut, besitzen eine profilierte und rutschfeste Sohle und sind oft auch aus wetterfestem Material angefertigt. Sie sind robust und etwas schwerer als gewöhnliche Laufschuhe.

## SCHLECHTES WETTER GIBT ES NICHT!

Die moderne Sportbekleidung hat in den letzten Jahren unglaubliche Fortschritte erzielt. Mit den entsprechenden Funktionsmaterialien können Sie sich gegen alle Witterungsbedingungen wappnen, ganz nach dem Motto: «Schlechtes Wetter gibt es nicht – nur schlechte Bekleidung!» Die Baumwolle im Laufsport ist «out». Sie fühlt sich nicht nur sehr unangenehm an, wenn das mit Flüssigkeit vollgesogene Leibchen am Körper klebt, sondern ist auch ungesund, weil der Körper schnell auskühlt. Laufsport ist eine sehr bewegungsintensive Sportart und unabhängig von der Witterung (selbst bei Regen) sollte der Atmungsaktivität oberste Priorität eingeräumt werden. Deshalb empfiehlt sich bei kaltem oder feuchtem Wetter das Zwiebelprinzip: Am Oberkörper werden drei funktionelle Schichten übereinander getragen. 1. Schicht = enganliegendes Langarmshirt, 2. Schicht = wärmeisolierendes Unterhemd, 3. Schicht = Fleece oder Jacke.



## DER PERFEKTE MARATHONSHUH

Natürlich gibt es nicht. Den perfekten Marathonschuh gibt es nicht. Während ein kenianischer Profiläufer ganz leichte Finken trägt, ohne grosse Stützen und Führungshilfen, sollten gerade Einsteiger oder Übergewichtige darauf achten, Schuhe zu wählen, die den Fuss stützen und führen und ihn genau dann, wenn er es braucht (etwa nach der Hälfte eines Marathons), nicht im Stich lassen. Das geht vielleicht etwas auf Kosten des Gewichtes, ist aber allemal schlauer, als einen leichten Wettkampfschuh zu wählen, den man ohne gut ausgebildete Fussmuskulatur gar nicht tragen kann.

## LAUFSCHUHKAUF LEICHT GEMACHT

»Überlegen Sie sich genau das künftige Einsatzgebiet Ihres Schuhs (Gelände, Strasse, Training oder Wettkampf?).

»Nehmen Sie Ihren alten Schuh mit ins Fachgeschäft. Ein erfahrener Verkäufer erkennt an der abgenutzten Sohle und der Schuhverformung Ihren Laufstil.



»Erzählen Sie dem Verkäufer Ihre Laufgewohnheiten und Ihre Bedürfnisse.

»Auf einem Fusspiegel wird ersichtlich, welchen Fusstyp Sie besitzen und ob Sie schmale oder breite Füsse haben.

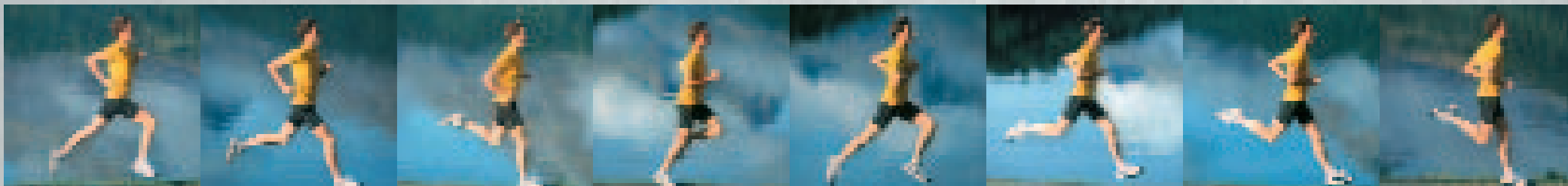
»Wenn möglich sollte auch eine dynamische Analyse (entweder auf dem Laufband oder Testlauf vor dem Geschäft) erfolgen. Dadurch wird Ihr Laufstil sichtbar.

»Lassen Sie sich alle geeigneten Modelle (Frauen benötigen spezielle Modelle) zeigen und ziehen Sie zur Anprobe Trainingssocken an. Im Stehen sollte noch mindestens ein Zentimeter Platzreserve vorhanden sein, der Schuh sollte an der Ferse sitzen.

»Nehmen Sie sich Zeit und probieren Sie die Schuhe gründlich. Ihr Fuss wird Ihnen eine gute Wahl für die nächsten 800 Kilometer (so lange hält ein guter Schuh) danken.

»Am sinnvollsten ist es, immer gleichzeitig zwei bis drei Paar Trainingsschuhe zu besitzen und abwechslungsweise zu tragen.

Viele weitere Informationen zum Thema Marathon, Trainingstipps und Übungen finden Sie regelmässig im FIT for LIFE oder im Internet unter [www.ryffel.ch](http://www.ryffel.ch)



Der Kopf ruht aufrecht auf den Schultern, der Oberkörper bleibt ruhig. Ober- und Unterarme bilden einen 90-Grad-Winkel. Wenn die Ermüdung einsetzt, Schritt verkürzen und Arme zur Unterstützung etwas kräftiger mitschwingen.

Die Finger sind entspannt, der Daumen ruht leicht auf dem Zeigefinger.

## laufen können alle – oder?

Obwohl der Laufstil eine sehr individuelle Angelegenheit ist, gibt es doch ein paar Gesetzmässigkeiten zu beachten.

Laufen ist die Urform menschlicher Bewegung und uns allen vertraut. Wer sich wohl fühlt und einen funktionsfähigen Bewegungsapparat besitzt, kann loslaufen. Dabei entwickelt jeder Läufer und jede Läuferin einen ganz individuellen, unverkennbaren und auf sich zugeschnittenen Laufstil. Körperhaltung und Laufstil widerspiegeln die Körpersprache und das Körpergefühl der Menschen.

Wir laufen so, wie es uns angenehm ist, und nur die wenigsten machen sich wohl Gedanken, ob die uns vertraute Form des Laufens auch ökonomisch, effizient und energiesparend ist. Trotz aller Individualität gibt es einige Gesetzmässigkeiten und Grundregeln, wie eine ideale Laufhaltung in etwa aussehen kann (vgl. Kasten).

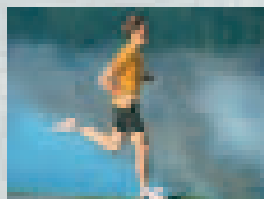
Orientieren sollten wir uns am natürlichen, ökonomischen und unverfälschten Bewegungsverhalten, so, wie wir auf natürlichem Untergrund laufen würden. Beim Barfusslaufen auf Rasen oder Sand werden die körpereigenen Federungs- und Dämpfungsmechanismen unserer Muskulatur, Sehnen und Gelenke eingesetzt und bei jedem Schritt die auftretenden Kräfte weich abgefangen. Die Landung erfolgt dabei automatisch auf dem Mittel- oder Vorfuss, deshalb wird dieser Laufstil «Vorfusslaufen» oder «aktives Laufen» genannt.

Im Gegensatz dazu wird beim Fersenlaufen, dem passiven «Sich-in-den-Schritt-hineinfallenlassen», die Stosskraft von der Ferse weitgehend ungedämpft durch den ganzen Körper geleitet, wodurch die körperlichen Belastungen grösser sind als beim Vorfusslaufen. Trotzdem gibt es eine Vielzahl von – langjährigen – Fersläufern, die keinerlei körperliche Probleme verspüren. In diesem Falle besteht auch keine Notwendigkeit, den Laufstil umzustellen.

«Der Laufsport gibt einem die Möglichkeit, viel nachzudenken»

Gelindo Bordin, Olympiasieger 1988

Versuchen Sie regelmässig, zwischen Vorfuss- und Fersenlauf abzuwechseln. Ob Fersen- oder Vorfussläufer, verbessern und optimieren lässt sich der Laufstil in jedem Fall. Es empfiehlt sich, möglichst variantenreich zu laufen und dem Gelände (Bodenprofil) sowie der Länge (Ermüdungsgrad) eines Laufes angepasst die verschiedenen Laufstile einzusetzen.



Je geringer das Lauftempo ist, desto flacher wird der Fuss auf dem Boden aufgesetzt.

### DIE «OPTIMALE» KÖRPERHALTUNG BEIM LAUFEN

»**Kopf:** Die Körpersteuerung beginnt im Kopf. Der Kopf ruht aufrecht auf den Schultern, möglichst entspannt, der Blick geht geradeaus.

»**Schultern:** Schultern nicht hochziehen, sondern locker und entspannt lassen.

»**Armhaltung:** Ober- und Unterarm bilden immer etwa einen rechten Winkel, der auch während der Armbewegung bestehen bleibt. Beim hinten Hochziehen verläuft der Oberarm parallel zum Boden, vorne wird er locker so weit hochgeführt, wie der Arm natürlicherweise mitschwingt.

»**Hände:** Die Hände sind leicht geöffnet, die Finger entspannt, der Daumen ruht leicht auf dem Zeigefinger. Keine Faust und auch keine auseinandergespreizten oder ganz gestreckten Finger.

»**Rumpf:** Der Rumpf stabilisiert die gesamte Laufbewegung. Er ist leicht nach vorne gebeugt, aber aufrecht. Möglichst kein Hohlkreuz bilden.

»**Hüften/Beine:** Der Schritt ist flüssig, aber nicht zu lang. Vollständige Streckung von Knie und Hüfte beim Abstoss.

»**Fuss:** Der Fuss sollte etwas vor der Körperachse aufsetzen. Beim Aufsetzen auf den Boden sind fast alle Fusspositionen möglich und auch gängig (Landung auf Ferse, Mittelfuss oder Vorfuss), das ist vom Laufstil abhängig.

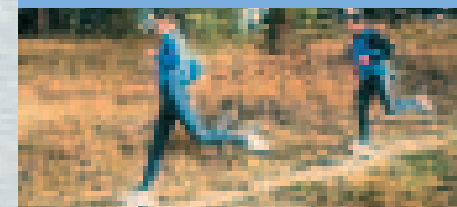
»**Körperschwerpunkt:** Der Körperschwerpunkt liegt vor den Hüften und schwenkt leicht auf und ab, sollte aber so hoch wie möglich liegen (wenn möglich kein oder nur geringes Absinken der Hüfte beim Aufprall).

### DEM GELÄNDE ANGEPASST

Beim **Bergauflaufen** sollten der Schritt verkürzt, der Abdruck intensiviert und die Arme zur Unterstützung kräftig mitgeschwungen werden. Der Oberkörper wird etwas stärker nach vorne geneigt. Wichtig ist, den Schritt aus dem Fussgelenk herauszudrücken, um die Oberschenkelmuskulatur zu entlasten, die ja vermehrte Hubarbeit zu leisten hat.



Beim **Bergablaufen** treten die höchsten Belastungen auf (Bergablaufen führt zum Muskelkater, nicht der Anstieg!). Im Training sollten daher Bergabpassagen mit gedrosseltem Tempo bewältigt werden. Wenn die Bodenverhältnisse es zulassen, kann man in den Schritt «hineinrutschen», oder ihn vorsichtig abfedern. Bergab sollte ein forciertes «Abrollen» über die Ferse vermieden werden, der Fuss wird flach mit dem Aussenrand aufgesetzt. Der Oberkörper ist etwas zurückgeneigt.



# die kunst des laufens

Eine gute Lauftechnik ist nicht nur ökonomisch, sie macht auch schnell.

Natürlich: Sie können einfach die Laufschuhe schnüren und loslaufen, über einsame Feld- und sattgrüne Wiesenwege, im Wald den Geräuschen lauschen, vom Alltag abschalten, feuchtes Laub riechen, Ihren Gedanken im wahrsten Sinn des Wortes freien Lauf lassen – einfach so, weil es Ihnen und Ihrer Gesundheit gut tut! Wenn Sie keine Beschwerden verspüren und auch keine

grossen Ambitionen hegen, dann spricht überhaupt nichts gegen diese puristische Version des Laufens. Im Gegen-

teil! Aus gesundheitlicher Sicht ist solches Tun absolut begrüssenswert und mit der reinen Lust zu laufen ist bei regelmässigem Training ein Marathon ebenfalls durchaus zu schaffen.

Wenn Sie hingegen wirklich schneller werden wollen, spüren wollen, wie Sie ihren Laufstil im Laufe der Zeit verbessern können, dann macht es Sinn, sich Gedanken über die Laufbewegung zu machen. Eine regelmässige Laufschule mit einfachen Technikübungen ist Gold wert. Einige wenige Übungen, regelmässig ins Training integriert, bringen koordinativ bereits enorm viel. Denn eins ist klar: Laufen kann zwar fast jede und jeder, aber richtig Laufen ist alles andere als ein simpler Bewegungsablauf. So wie ein Maler nicht einfach malen kann und ein Klavierspieler nicht einfach Klavier spielen, kann auch ein Läufer nicht einfach gut laufen ohne regelmässiges Techniktraining.

Streuen Sie ab und zu kleine «Techniktrainings» ein, bei denen Sie sich Gedanken machen, wie Sie laufen und ganz bewusst verschiedene Lauftechniken üben. Versuchen

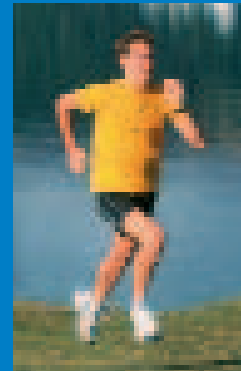
Sie, die ganze Bandbreite möglicher Laufformen bewusst wahrzunehmen. Stellen Sie sich zum Beispiel folgende Fragen: Lande ich auf der Ferse oder auf dem Vorfuss? Was machen die Arme? Wie ist meine Oberkörperhaltung? Wohin geht der Blick? Habe ich einen aktiven Fussabstoss? Sinkt mein Schwerpunkt bei der Landung ein? Beobachten Sie, wie sich

der Laufstil automatisch verändert, wenn Sie das Gelände (aufwärts/bergab) oder das Tempo (schnell/langsam) verändern. Konzentrieren Sie sich während einigen Minuten auf ein Element (zum Beispiel Armeinsatz), dann für die nächsten Minuten auf einen anderen Schwerpunkt.

Regelmässiges Techniktraining optimiert die einzelnen Bewegungselemente der Laufbewegung (Kniehub, Fussgelenksarbeit, Zugphase). Je besser Sie technisch laufen, desto effizienter ist Ihre Laufökonomie, sprich Sie können mit weniger Aufwand und weniger Energieverlust laufen und werden dadurch schneller. Ein variantenreiches Laufen und wechseln zwischen Vorfuss- und Fersenlauf machen das Training auch schonender für den Bewegungsapparat. Sinnvoll ist es, gezielte Technikübungen aus der Laufschule während dem Training einzustreuen, so wie das auch für Spitzenläufer zum Trainingsalltag gehört. Der Aufwand lohnt sich – probieren Sie es aus! Die folgenden Übungen verbessern Ihre Lauftechnik.

«Ein Citymarathon ist keine üble Art, (laufend) fremde Städte kennenzulernen.»

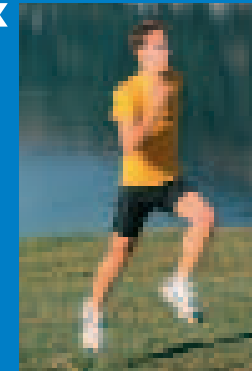
Joschka Fischer



## Steigerungslauf

Das Zusammenspiel der an der Laufbewegung beteiligten Muskulatur wird vor allem bei höheren Geschwindigkeiten verbessert. Beim Steigerungslauf wird das Tempo über eine Strecke von etwa 100 Metern kontinuierlich gesteigert. Steigerungsläufe können im Rahmen einer Laufschule oder aber auch als Abschluss eines Dauerlaufes durchgeführt werden (5 bis 8 Steigerungsläufe). Rund eine Minute Pause zwischen den Steigerungen.

**Ziel:** Intermuskuläre Koordination bei hoher Geschwindigkeit.



## Sprunglauf

Beim Sprunglauf wird der normale Laufschrift noch ein wenig länger gezogen. Der Abdruck erfolgt etwas kräftiger, die Sprunghöhe nimmt zu. Das Knie des Schwungbeines wird zur Horizontalen angezogen. Dadurch wird die Kraft zielgerichtet in die Vorwärtsbewegung integriert und der Körperschwerpunkt bleibt hoch.

**Ziel:** Hoher Körperschwerpunkt, zielgerichtete Vorwärtsbewegung.

## LAUFSCHULE? SO GEHT'S!

Mindestens einmal pro Woche sollte in ein rund 50-minütiges Training eine 10–20-minütige Laufschule integriert werden. Und so geht's!

»10 Minuten locker Einlaufen

»10–20 Minuten lang Laufschule

»Anschliessend Dauerlauf oder Fahrtspiel

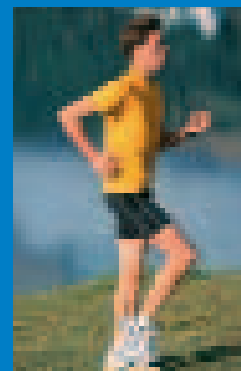
Für die Laufschule suchen Sie sich am besten eine längere gerade und leicht aufwärts verlaufende Strecke aus. Führen sie auf dieser Geraden eine Technikübung aus (rund 20 Sekunden), traben Sie danach langsam und locker wieder zurück an den Anfang der Strecke und führen Sie die nächste Technikübung aus.



## Anfersen

Ferse leicht trabend hinten bis zum Gesäss hochschlagen, ohne dass der Oberschenkel seine senkrechte Position in Richtung Boden verlässt.

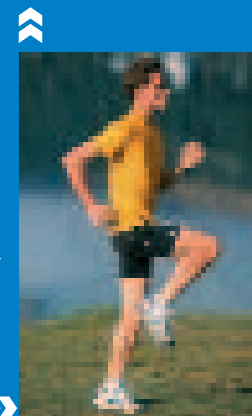
**Ziel:** Kraftverbesserung Oberschenkel, Ökonomie.



## Fussgelenksarbeit

Traben mit ganz kleinen Schritten und hoher Frequenz aus dem Fussgelenk heraus. Die Fussspitze hebt möglichst wenig vom Boden ab, während das Knie des Standbeins gestreckt bleibt.

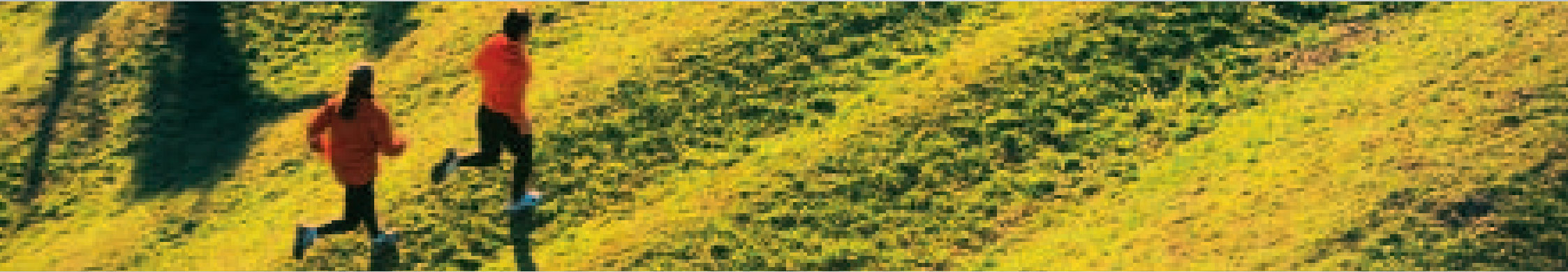
**Ziel:** Abbremsen der Landung, kräftige Abstossphase.



## Skipping

Ein hohes Knie am Ende der Flugphase ist entscheidend für einen raumgreifenden, ökonomischen Schritt. Skipping ist die passende Übung dazu. Das Knie wird jeweils abwechselnd bis maximal in die Horizontale angehoben. Oberkörper bleibt aufrecht.

**Ziel:** Raumgreifender, ökonomischer Schritt.



## schritt für schritt zum langstreckenlauf

Für einen erfolgreichen Marathonlauf braucht es – auch im übertragenen Sinne – viele kleine Schritte, bereits in der Vorbereitung. Die Zauberworte heissen Motivation und Regelmässigkeit.

Die gute Nachricht zuerst: Wer einmal vom Virus Laufsport infiziert ist, kommt so leicht nicht mehr los und wird sein läuferisches Training automatisch in seinen Alltag einbinden – so selbstverständlich wie Zähne putzen. Der Haken dabei: Bis es so weit ist, braucht es eine gewisse Zeit. Die Einstiegs-  
hürde in den Laufsport ist doch relativ hoch, denn die ersten zehn bis zwanzig Lauf-  
trainings lang werden sich die

«Natürlich!»

*Die Antwort von Bill Rodgers, 4facher New York Marathon-Gewinner, auf die Frage, ob er je Motivationsprobleme gehabt habe.*

meisten Einsteiger kaum wie begnadete Läufer fühlen, sondern vielmehr wie zentnerschwere Zementsäcke, denen bei der geringsten Steigung der Puls in die Halsschlagader schießt.

Wir können Ihnen nur zurufen: Bleiben Sie dran, geben Sie sich Zeit, und/oder schliessen Sie sich Gleichgesinnten an! Denn wenn Sie einmal so weit sind, dass Sie ein gut halbstündiges oder längeres Lauftraining nicht als Krampf oder gar Kampf, sondern als Erholung und Entspannung erleben, ist der wichtigste Schritt getan. Dann können Sie sich überlegen, wie Sie Ihr Training optimieren

können. Wir empfehlen Laufeinsteigerinnen und -einsteigern, sich etwa zwei Jahre Zeit zu geben bis zum grossen Ziel Marathon und sich zuerst auch auf kürzeren Distanzen (z. B. 10 km, Halbmarathon) zu versuchen. Geduld bewährt sich, denn schliesslich geht es nicht

darum, einmal im Leben mit Ach und Krach einen Marathon durchzustehen, sondern diesen mit einem möglichst positiven Erlebnis zu beenden. In oberstehender Tabelle in etwa die Aufwände, mit denen Sie im Hinblick auf das Ziel Marathon rechnen müssen.

### Training = Belastung und Erholung

Unser Körper ist ein Schlaumeier: Wenn er nicht bewegt wird, legt er sich schnell Fetterserven an, um für eventuell kommende schlechte Zeiten gewappnet zu sein. Andererseits lässt er es auch nicht auf sich sitzen, wenn

### VORBEREITUNGSZEIT MARATHON

Marathonzeit	Trainingsaufwand	Trainingskilometer
Finisher	3–4 Training's/Woche (5–6 Stunden)	40–60 km/Woche
Sub 4 (unter 4 Stunden)	4–5 Training's/Woche (7–8 Stunden)	60–70 km/Woche
Sub 3 (unter 3 Stunden)	5–6 Training's/Woche (>8 Stunden)	>70 km/Woche

Laufeinsteiger sollten sich mindestens ein Jahr Zeit (besser zwei) geben, bis sie sich einen Marathon vornehmen können.

Wenn Sie ganz neu mit Sport beginnen und/oder 35 Jahre alt sind, sollten Sie sich mit Ihrem Arzt absprechen. Wer den Marathon unter drei Stunden laufen will, sollte bereits ein mehrjähriges Lauftraining in den Beinen haben. Die Devise lautet: Trainingsumfang nicht zu schnell steigern, sonst drohen Überlastungen.

er den Anforderungen nicht genügen kann. Auf eine körperliche Belastung reagiert der Körper deshalb zuerst mit einer Ermüdung. Das bedeutet, dass er unmittelbar nach der Belastung weniger leistungsfähig ist als vorher. Nun beginnt die so genannte Regenerationsphase, die Erholung, in welcher sich der Körper nicht nur erholt, sondern auch gleich noch für die nächste Belastung aufrüstet, um ja nicht wieder so schnell zu ermüden. Es kommt zu einer so genannten Superkompensation, das heisst, die Leistungsfähigkeit steigt über das ursprüngliche Niveau vor dem Training an. Dieser Effekt bildet die Grundlage des sportlichen Trainings, denn wenn wir es schaffen, im richtigen Moment unseren Körper mit dem richtigen Reiz zu fordern, erreichen wir die optimale Verbesserung unserer Leistungsfähigkeit.

Kommt es zu keinem erneuten Trainingsreiz, kehrt die Leistungsfähigkeit leider schnell

wieder auf das ursprüngliche Niveau zurück. Es macht also wenig Sinn, nur jedes Wochenende einen zweistündigen Lauf hinzulegen und sonst die ganze Woche über inaktiv zu bleiben. Trotzdem bleibt die Gretchenfrage, wie man den richtigen Zeitpunkt für die einzelnen Trainingsreize herausfinden kann. Eine exakte, allgemein gültige Antwort darauf gibt es nicht, denn zu unterschiedlich reagieren die einzelnen Menschen. Die Erholungszeit ist abhängig von der Dauer und der Intensität der Belastung und dauert zwischen 12 Stunden (z. B. lockerer Dauerlauf) und mehreren Tagen (z. B. intensives Lauftraining, intensives Krafttraining, Wettkampf). Grundsätzlich gilt, dass die Intensität mehr «zu Buche schlägt» als die Dauer. Eine 30-minütige Belastung von hoher Intensität benötigt deshalb zum Beispiel mehr Erholungszeit als eine 90-minütige Belastung im extensiven, also lockeren Bereich.

# taktgeber herz

Wer auf seinen Puls hört, lernt den Körper besser kennen

Eine Trainingseinheit ist definiert durch die Dauer, die Intensität und den Inhalt. Wer viel trainiert, sollte nicht gleichzeitig sehr intensiv trainieren. Je schneller wir laufen, desto höher steigt die Herzfrequenz. Allgemeine Pulswerte sind immer Durchschnittsangaben ohne Gewähr für Abweichungen, denn der menschliche Herzschlag ist so individuell wie der Träger des Herzens. Rechnerische Grössen und Faustregeln sind daher nur mit grösster Vorsicht zu geniessen. Wenn zwei zusammen sportlich gleich schnell unterwegs sind, heisst das noch lange nicht, dass sie auch den gleichen Puls haben. Der Maximalpuls liegt bei älteren Menschen in der Regel tiefer als bei jungen Menschen. In jungen Jahren kann er schnell einmal auf 220 hochschnellen, im Erwachsenenalter ist das Überschreiten von 200 seltener und ein Maximalpuls von 180 bis 190 häufig. Der Ruhepuls von Spitzensportlern kann bis auf 35 Schläge sinken, im Normalfall liegt er beim Menschen zwischen 50 und 70 Schlägen, bei Sportlern tiefer als bei Nichtsportlern und Rauchern. Sportliches Training spielt sich ungefähr in den Pulsbereichen zwischen 110 und 200 Schlägen pro Minute ab.

Den absoluten, einzig richtigen Trainingspuls gibt es nicht, trotzdem ist der Herzschlag eine entscheidende Grösse, wenn es darum geht, die einzelnen Trainingsbereiche zu definieren. Grundlagentraining findet in anderen Pulsbereichen statt als Schnelligkeitstraining, und wer gezielt abnehmen will, trainiert anders als jemand, der im Laufen seine Bestzeit über fünf Kilometer verbessern will.

Die wohl exakteste Möglichkeit, die Trainingsbereiche in individuelle Pulswerte einzuteilen, stellen Leistungstests dar. Solche werden mittlerweile in den meisten Fitnesszentren oder auch bei Sportärzten angeboten (Kosten: rund Fr. 100.- bis 200.-). Eine weniger aufwändige und doch recht aufschlussreiche Möglichkeit kann aber auch gut selbst durchgeführt werden, indem man anhand des individuellen Maximalpulses\* die Trainingsintensität in fünf unterschiedliche Belastungsbereiche einteilen kann (vgl. Kasten rechts).

**Vor dem Start fühle ich mich 20 Jahre jünger, im Ziel 20 Jahre älter, und dazwischen erlebe ich innerhalb 2 Stunden und 10 Minuten alle Höhen und Tiefen des Lebens.**

*Viktor Röthlin zur Faszination Marathon*

Idealerweise ordnen Sie den Intensitätsbereichen auch Ihr subjektives Empfinden zu. Bei welchem Herzschlag empfinden Sie welche Anstrengung? Bei welchem Puls läuft es sich locker, bei welchem anstrengend, bei welchem sehr anstrengend? Messen Sie Ihren Puls auch bei alltäglichen Situationen, zum Beispiel unmittelbar nach dem Aufstehen, beim Treppensteigen, vor dem Fernsehern oder nach dem Abendessen. So erleben Sie, wie Ihr Herz auf die unterschiedlichen Situationen reagiert und wissen intuitiv, mit welchem Puls Sie unterwegs sind.

Mit der Zeit können Sie so mit den verschiedenen Trainingsintensitäten spielen, ab und zu bewusst ganz langsame und längere Trainingseinheiten durchführen, hin und wieder aber auch Fahrtspiele oder Intervalle einbauen, bei denen der Herzschlag kurzfristig höhere Dimensionen erreicht.

## DIE UNTERSCHIEDLICHEN INTENSITÄTSSTUFEN

### Intensitätsstufe 1: 60–70 % der maximalen Herzfrequenz (MHF)

Das so genannte «Schlechte-Gewissen-Tempo». Lange, ganz langsame Einheiten. Ganz wichtig als Fundamentaufbau zu Beginn einer langen Saison und beim Einstieg in den Laufsport. Ideales Basistraining zur Verbesserung des Fettstoffwechsels. Pulsbereiche um 110–130, (Long Jog).

### Intensitätsstufe 2: 70–75 % der maximalen Herzfrequenz (MHF)

Mässiges Tempo, immer noch vorzugsweise lange Einheiten. Ebenfalls Training des Fettstoffwechsels (Grundlage für längere Belastungen). Ganz entscheidende Stufe für alle Läufer über das ganze Jahr, gerade auch für Einsteiger im Hinblick auf den ersten Marathon. Auch bei Spitzenläufern spielt sich 3/4 des gesamten Trainings in den Stufen 1–3 ab. Pulsbereiche um 120–140, (Dauerlauf leicht).

### Intensitätsstufe 3: 75–80 % der maximalen Herzfrequenz (MHF)

Festigen des Fundamentes. Vermutlich der Bereich, in dem die meisten Läufer gefühlsmässig automatisch trainieren würden. Gerade für Untrainierte und Einsteiger hat dieses Tempo zu Beginn einen grossen positiven Effekt. Langfristig ist eine Kombination mit Stufen 1, 2 und später auch mit der Stufe 4 sinnvoll. Ein dauerndes Training nur in dieser Stufe laugt auf lange Sicht den Körper aus. Pulsbereiche um 140–160, (Dauerlauf Mittel, Marathontempo).

### Intensitätsstufe 4: 80–90 % der maximalen Herzfrequenz (MHF)

Erhöhung der anaeroben Schwelle. Hier spielen sich Intervallformen, Fahrtspiele und Tempoläufe ab und wir befinden uns im Bereich der anaeroben Schwelle oder sogar leicht darüber. Das Training ist zwar hart, aber auch sehr Gewinn bringend. So verbessern Sie ihre Schnelligkeit und Tempofestigkeit. Dieser Trainingsbereich im Bereiche der anaeroben Schwelle sollte nur dosiert eingesetzt werden, denn er bedingt eine lange Erholungszeit. Pulsbereiche um 160–180, (Dauerlauf schnell, Fahrtspiel).

### Intensitätsstufe 5: 90–100 % der maximalen Herzfrequenz (MHF)

Verbesserung der anaeroben Arbeit. Darf nur während eines Wettkampfes und zeitlich nur sehr kurz angezapft werden. Sehr auszehrend und belastend. Bedingt sehr lange Erholungszeit. Für einen Marathon unwichtige Trainingsstufe. Pulsbereiche um 170–210.

\*Ihre persönliche maximale Herzfrequenz ermitteln Sie, indem Sie nach einem zehnmütigen Einlaufen oder Einfahren eine leichte Steigung von rund zwei bis drei Minuten gleichmässig, aber so schnell wie möglich hochlaufen oder hochfahren und unmittelbar danach Ihren Puls messen. Achtung! Beim Ermitteln des Maximalpulses ist bei Untrainierten Vorsicht angebracht. Sind Sie über 35 und/oder noch nicht trainiert, dann sollten Sie sich zuerst einmal zu einem ärztlichen Check anmelden.

## Trainingsformen für die verschiedenen Stufen

Intensitätsstufe 1:	Long Jog
Intensitätsstufe 2:	Dauerlauf leicht
Intensitätsstufe 3:	Dauerlauf mittel, Dauerlauf Marathontempo
Übergangsbereich Stufe 3–4:	Dauerlauf Halbmarathontempo
Intensitätsstufe 4:	Dauerlauf schnell, Fahrtspiel lang
Übergangsbereich Stufe 4–5:	Fahrtspiel kurz

# fahrplan halbmarathon/marathon

Wer sich ein Ziel setzt, sollte sich auch überlegen, wie dieses Ziel am besten zu erreichen ist.

Ob Sie im Jahresschnitt 4 Stunden pro Woche oder aber 15 Stunden Zeit haben, wird sich zwar auf Ihre Form auswirken, die Grundsätze einer sinnvollen Trainingsplanung können aber auch bereits bei einem minimalem Trainingsaufwand angewandt werden. Gehen Sie das Ziel Marathon langfristig und Treppenförmig an. Starten Sie zum Beispiel zuerst an einem 10 Kilometer-Lauf, dann an einem Halbmarathon und erst dann an einem Marathon. Egal ob Sie 4, 8, 12 oder mehr Monate Vorbe-

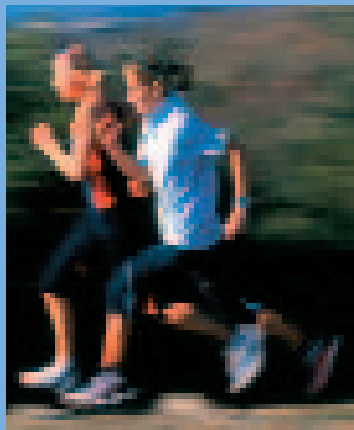
reitungszeit besitzen, sinnvoll ist es, diese Vorbereitungszeit in drei Etappen einzuteilen: eine Einstimmungsetappe, eine Grundlagenetappe und eine Wettkampfetappe. Je nach zur Verfügung stehender Zeit kann die Dauer der einzelnen Etappen beliebig verlängert oder angepasst werden. Im Falle einer 4-monatigen Vorbereitungszeit bis zum Zwischenziel Halbmarathon (also rund 16 Wochen) könnten die Schwerpunkte der einzelnen Etappen folgendermassen aussehen:

## EINSTIMMUNGETAPPE (8 WOCHEN)

Es ist durchaus möglich, dass Sie auch einen Halbmarathon oder einen Marathon schaffen, wenn Sie regelmässig rund dreimal die Woche laufen gehen, mit der Zeit die Distanzen steigern, sonst aber keine spezielle Trainingsgestaltung vornehmen. Die Frage sei aber erlaubt, ob so die Trainingszeit optimal genutzt wurde. Es lohnt sich, das Lauftraining sowohl in Dauer wie Intensität zu variieren, dazu regelmässig Lauftechnik (vgl. S. 6) einzuplanen und – ganz wichtig – mit begleitenden Massnahmen wie Stretching und Kräftigung zu ergänzen (vgl. S. 22/24). Und protokollieren Sie wenn möglich Ihr Training\*.

Beginnen Sie die Vorbereitungsphase gemütlich, mindestens was die Intensität betrifft. Forcieren Sie keinesfalls von 0 auf 100. Mässig, aber regelmässig, lautet die Devise. Entscheidend sind Einheiten mit ganz bewusst niedriger Intensität (Stufen 1+2), dafür möglichst langer Dauer (mindestens 30 Minuten bis eine Stunde), damit Sie sich die Ausdauerbasis erarbeiten.

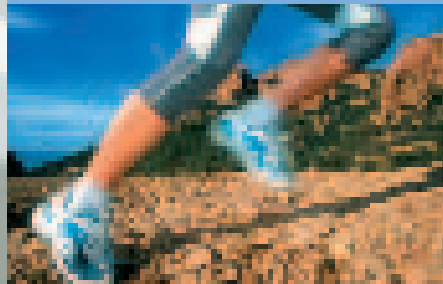
Sinnvoll ist eine Einteilung des Trainings in Wochenblöcke sowie eine Einteilung der Wochenblöcke in einen Monatsrhythmus. Also z. B. immer die erste Woche locker trainieren (3–4 Trainings, davon 2 bis 3 in den Stufen 1 und 2 und 1 bis 2 in der Stufe 3, dazu Technik/Stretching/Kräftigung), die zweite Woche mittel (Steigerung von rund 5–10% im Umfang, aber nur wenig Steigerung bezüglich Intensität) und die dritte Woche dann streng (noch einmal leichte Umfangsteigerung, Kombination von Stufen 2, 3 und vielleicht auch einmal 4, dafür kürzere Dauer). Dann folgt eine Regenerationswoche mit Alternativtraining, Gymnastik und ruhigen Trainings (Wassertraining). Alles zusammen ergibt einen 4-Wochen-Rhythmus.



## GRUNDLAGENETAPPE (4 WOCHEN)

Nach der ersten rund zweimonatigen Vorbereitungssetappe ist eine erste Bilanz angesagt. Wie haben Sie das Training der ersten Monate verkraftet? Liegt es im Rahmen Ihrer Möglichkeiten, ist noch mehr drin oder sind Sie bereits am Ende Ihrer Kräfte angelangt? Seien Sie ehrlich und beschönigen Sie nichts, schliesslich geht es um Ihre Gesundheit.

Jetzt können Sie vermehrt die Intensität und den Umfang steigern. Neben nach wie vor häufigen (auch längeren) Einheiten im Grundlagenbereich sind vermehrt schnellere und intensivere Trainings möglich. Zum Beispiel Fahrtspiele (darunter versteht man dem Gelände angepasstes Laufen mit einem Wechsel von langsameren und schnellen Geschwindigkeiten). Bei einem normalen Fahrtspiel können Sie sich z. B. einfach während eines Trainings kurze Zwischenziele (die nächste Steigung, der nächste Baum, 100 Schritte usw.) vornehmen, bis zu denen Sie das Tempo kurzfristig steigern. 1-2-3-4-5-4-3-2-1 Minuten im schnellen Tempo laufen mit immer 2–3 Minuten lockeren Abschnitten dazwischen. Oder aber immer 2 Minuten schnell und dann eine Pause, bis der Puls unter ein bestimmtes Niveau (z. B. 120) fällt. Dann wieder 2 Minuten schnell usw. Probieren Sie individuelle Varianten aus.



Immer noch wichtig ist das Augenmerk auf die Technik. Planen Sie ein oder zweimal pro Woche ein kleines Laufschulprogramm (vgl. S. 8) fix ins Training mit ein. Und laufen Sie auch ab und zu auf Asphaltunterlage. Regelmässige Kräftigung (speziell auch für die Füsse, vgl. S. 24) und Stretching gehören mit dazu. Evtl. einen kürzeren Testwettkampf einplanen.

## WETTKAMPFETAPPE (4 WOCHEN)

Steht ein Lauf an, können Sie mit gezielten Temposteigerungen in den Wochen vor dem Wettkampf noch Ihre Lockerheit und Spritzigkeit verbessern. Daneben besitzt aber nach wie vor das Grundlagentraining einen hohen Stellenwert. 3 Wochen vor dem grossen Ereignis kann durchaus ein intensiver Testwettkampf (mit kürzerer Dauer; maximal 10 km) auf dem Programm stehen (den Lauf Guide mit allen Schweizer Läufen finden Sie in jeder Migros-Filiale oder übers Internet: [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch)).

Nehmen Sie in der zweitletzten Woche vor dem Wettkampf den Trainingsumfang aber deutlich zurück. In der letzten Woche sind nur noch kurze Trainings angesagt – dafür mit hoher Qualität. Auch fix durchgeführte «pflegende» Massnahmen wie Wassertraining, Stretching, Gymnastik, Massage, Sauna usw. sind in der Schlussphase vor einem wichtigen Lauf sinnvoll. 10 Tage vor dem Wettkampf ist eine strenge Tempoeinheit als Test sinnvoll.

In der letzten Woche müssen Sie Ihre Ungeduld und den Tatendrang zügeln: Der Trainingsumfang geht deutlich zurück (nur noch lockere und nicht zu lange Läufe, vielleicht noch gewürzt mit kurzen, schnellen Abschnitten).

In den letzten zwei Tagen dann ist nur noch ein Bewegungs- und Lockerungstraining (koordinative Übungen) sinnvoll kombiniert mit Stretching und Gymnastik. Dazu mentale Vorbereitung.

\*Wenn Sie Ihr Training planen und protokollieren möchten, haben Sie mit dem FIT für LIFE-Trainingstagebuch einen wertvollen Ratgeber zur Hand. Das FIT für LIFE-Trainingstagebuch kann gratis bestellt werden mit einem frankierten Rückantwortcouvert (C5, Fr. 1.10.-) bei: AZ Fachverlage AG, FIT für LIFE, Trainingsstagebuch, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau. Ein Online-Tagebuch finden Sie unter [www.ryffel.ch](http://www.ryffel.ch).



# training mit system

## Teilen Sie Ihr Trainingsjahr in einzelnen Etappen ein.

Die Schwergewichte der einzelnen Etappen sind unabhängig vom Ziel (Halbmarathon oder Marathon) etwa gleich, einzig die Dauer der Trainingszeiten und damit die Längen der Trainingsstrecken verändern sich je nach Zielsetzung. Beim Ziel Marathon sollten Sie sich im Laufe des Trainingsjahres auch an längere Strecken herantasten (z. B. alle zwei Wochen eine Einheit von rund 2–3 Stunden).

### Mögliche Einteilung mit einem Saisonhöhepunkt für Marathon-Einsteiger

*Monate 1–6:* Einstimmungsetappe: Heranführen und Gewöhnung an das regelmässige Training.

*Monate 7–10:* Grundlagenetappe: Steigerung von Umfang und Intensität. Erhöhung der Asphaltkilometer bei geplantem Städtemarathon.

*Monat 11:* Wettkampfetappe: Letzter Monat bis und mit Marathon.

*Monat 12:* Erholungsetappe: Erster Monat nach dem Marathon.

Im Laufe der Einzelnen Etappen dürfen die Trainingsumfänge leicht ansteigen.

### Trainingswochen Beispiele Halbmarathon

#### Einstimmungsetappe:

- Mo** –  
**Di** Dauerlauf (DL) leicht/mittel 30–50 min, Kraftausdauer (Kraftgymnastik, Rope Skipping)  
**Mi** Koordination (10 min Einlaufen/Auslaufen (EL/AL) Laufschule, Steigerungsläufe)  
**Do** –  
**Fr** DL leicht/mittel 30–50 min oder Crosstraining (Aqua-Fit, Nordic Walking, Biken, Schwimmen, usw.), Kraftausdauer  
**Sa** –  
**So** DL leicht 50–80 min; die ersten Wochen mit 50 min beginnen und kontinuierlich steigern

#### Grundlagenetappe:

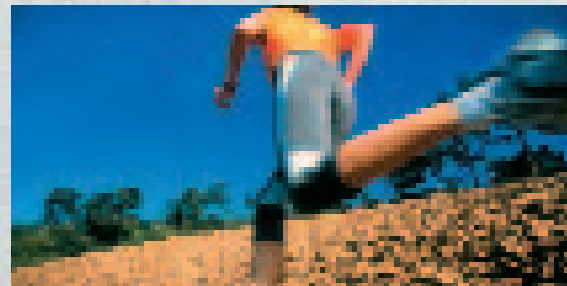
- Mo** 10 min EL/AL, Fahrtspiel 15–20 min  
**Di** allg. aerobe Ausdauer (DL leicht 40–60 min) oder Crosstraining, Kraftausdauer

### Wettkampfetappe bis zweitletzte Woche vor Wettkampf:

Rund drei Wochen vor dem Marathon lange Einheit planen (rund 2–3 Stunden). Ab rund drei Wochen vor dem Marathon keine ganz harten Trainingsreize mehr setzen. Die letzten Wochen dienen dem «Halten» der Form und nicht mehr dem Aufbau. Trainingszeit auch ab und zu auf den Morgen legen wie am Wettkampf. Mental Vorbereitung, positiv denken!

### Letzte Woche vor Wettkampf:

Keine langen Läufe mehr (maximal eine Stunde locker). Am Schluss der Trainings zwei drei Tempo- oder Steigerungsläufe. Gedanklich auf Marathon vorbereiten (Zieleinlauf vorstellen). Auf Ernährung achten, viel trinken (vgl. S. 26).



- Mi** –  
**Do** 10 min EL/AL, DL schnell 30–40 min, Koordination  
**Fr** –  
**Sa** Long Jog 60–100 min, Kraftausdauer  
**So** Erholung oder Wechseltraining

#### Wettkampfetappe:

- Mo** 10 min EL/AL, Fahrtspiel 20 min  
**Di** 30 min DL leicht, Kraftausdauer, Koordination  
**Mi** –  
**Do** Variante 1: DL schnell 20–30 min; Variante 2: 10 min EL/AL, 4 x 5 min Marathon-Wettkampftempo (MWK) mit 3 min Trabpause  
**Fr** –  
**Sa** Long Jog 80–120 min  
**So** Erholung oder Crosstraining

### Trainingswochen Beispiele Marathon

Ziel: Sub 4: Trainingsumfang von 50–70 km, 4–5 Einheiten pro Woche, 6–8 h pro Woche

#### Einstimmungsetappe:

- Mo** 10 km Dauerlauf (DL) leicht, Kraftausdauer (Kraftgymnastik, Rope Skipping)  
**Di** –  
**Mi** 15–18 km DL leicht  
**Do** 10–12 km DL mittel, Kraftausdauer  
**Fr** –  
**Sa** Crosstraining (Aqua-Fit, Nordic Walking, Biken, Schwimmen, usw.)  
**So** Long Jog 90–120min

#### Grundlagenetappe:

- Mo** 10–12 km DL leicht  
**Di** –  
**Mi** Variante 1: 10 min EL/AL, 10–15km DL mittel-schnell, Variante 2: 10 min EL/AL, 3 x 15min Marathon-Wettkampftempo (MWK), Trabpause (TP) 3 min  
**Do** 8–10 km DL leicht, Kraftausdauer, Koordination  
**Fr** –  
**Sa** 10–15km DL leicht  
**So** allg. aerobe Ausdauer (Long Jog 120–180 min oder 3–4 h Wechseltraining) oder spezielle aerobe Ausdauer; Variante 1: 10 min EL/AL, Fahrtspiel 5x5 min (auch Hügel); TP 3-5 min; Variante 2: Fahrtspiel, 10 min EL/AL, 3x (8 min Belastung, 3 min Pause, 4 Belastung, 2 min Pause, 2 min Belastung, 4 min Pause); Variante 3: Wettkampf, bis maximal Halbmarathon

#### Wettkampfetappe:

- Mo** 15km DL leicht; letzte 1–2 km MWK, Kraftausdauer  
**Di** –  
**Mi** Crosstraining  
**Do** 5–10 km DL leicht  
**Fr** Variante 1: 10 min EL/AL, 3x20 min MWK, 2 min Pause; Variante 2: 10 min EL/AL, Fahrtspiel, 3x (10 min Belastung, 3 min Pause, 5 min Belastung, 2 min Pause; Variante 3: 10 min EL/AL, Fahrtspiel 20–30 min  
**Sa** –  
**So** Long Jog 105–150 min oder 2–4 h Wechseltraining

Ziel Finisher: Trainingsumfang 30–50 km, 3–4 Einheiten pro Woche, 4–6 h pro Woche

#### Vorbereitungsetappe:

- Mo** 30–45 min Dauerlauf (DL) leicht, Kraftausdauer (Kraftgymnastik, Rope Skipping)  
**Di** –  
**Mi** 30–45 min DL leicht  
**Do** –  
**Fr** Crosstraining (Aqua-Fit, Nordic Walking, Biken, Schwimmen, usw.) Kraftausdauer  
**Sa** 60 min DL leicht; Laufzeit jede Woche um 5 Minuten erhöhen, mit 5 min Gehpause nach 30 min; oder 80–120 min Nordic Walking  
**So** –

#### Grundlagenetappe:

- Mo** 30–60 min DL leicht, Kraftausdauer  
**Di** –  
**Mi** Variante 1: 10 min Einlaufen/Auslaufen (EL/AL), 20–30 min DL mittel-schnell; Variante 2: 10 min EL/AL, 15–25 min Marathon-Wettkampftempo (MWK); Variante 3: 10 min EL/AL, Fahrtspiel 10–15 min  
**Do** –  
**Fr** Crosstraining, Kraftausdauer  
**Sa** 90 min DL leicht; Laufzeit jede Woche 5–10 min erhöhen, 3 min Gehpause alle 30 min; oder 90–150 min Nordic Walking; oder 2–3h Wechseltraining; oder Wettkampf (10 km– $\frac{1}{2}$  Marathon).  
**So** –

#### Wettkampfetappe

- Mo** 30–60 min DL leicht, Kraftausdauer, Koordination  
**Di** –  
**Mi** Variante 1: 10 min EL/AL, 30–45 min DL mittel-schnell, Variante 2: 10 min EL/AL, 3x10–15 min MWK, Trabpause 3 min  
**Do** –  
**Fr** 30–45 min DL leicht, Kraftausdauer  
**Sa** 90–150 min DL leicht (mit Gehpausen) oder 120–180 min Nordic Walking bis max. 2 Wochen vor dem Marathon; oder 2–4 h Wechseltraining  
**So** –

Integrieren Sie auch Stretching (5–7 Übungen, rund 15 min total) mindestens zweimal pro Woche in Ihr Training. In der Marathonwoche findet das letzte schnelle Training spätestens 5 Tage vor dem Marathon statt (schnelles Fahrtspiel). Danach folgen nur noch kurze (30–45 min) leichte Dauerläufe. Nach dem Marathon sollten Sie 3–4 Wochen lang sehr reduziert und vor allem polysportiv trainieren, damit sich Ihr Körper voll und ganz regenerieren kann.

**DL = Dauerlauf**  
**TP = Trabpausen**  
**EL = Einlaufen**  
**AL = Auslaufen**  
**MWK = Marathon-Wettkampftempo**

**Wechseltraining** =  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{2}{3}$  der Zeit wird mit Running zurückgelegt, direkt anschliessend wechselt man auf eine Crosstrainingssportart, um am Schluss mit mind. 15 min Running abzuschliessen.

**Fahrtspiel** = Die Belastungsdauer wird entweder durch die Uhr oder Geländemarkierungen vorgegeben. Die Geschwindigkeit wird spielerisch dem Gelände angepasst und die Pausen werden (zeitgleich lang wie die schnellen Abschnitte) locker trabend absolviert.

**Ergänzungssport:** Nordic Walking, Aqua-Fit Biken, Schwimmen, Inline Skating, Ski-Langlauf, usw.

**Erholung:** An mind. einem trainingsfreien Tag in der Woche sollte aktive Erholung betrieben werden. Dazu eignen sich besonders Sauna, Massage, Sprudelbad, usw.

### WICHTIGE PUNKTE ZUM MARATHONTRAINING!

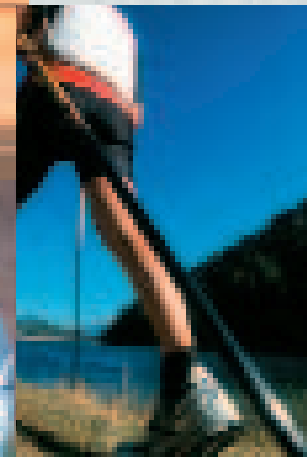
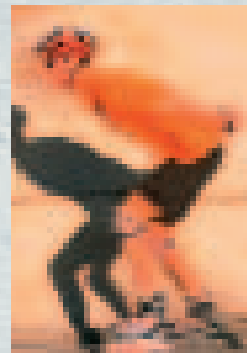
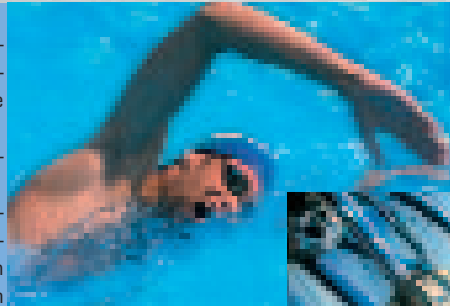
- »Erhöhen Sie zuerst kontinuierlich die Anzahl Trainingseinheiten und erst dann (nach einem soliden Basistraining von mehreren Wochen) den Umfang und die Intensität der Trainingseinheiten. Setzen Sie sich Ziele, die für Sie erreichbar sind: Planen Sie Trainingsumfänge, die Sie auch dann noch bewältigen können, wenn einmal nicht alles optimal verläuft.
- »Hören Sie auf Ihren Körper. Wer schlecht drauf ist, soll einen Ruhetag einlegen oder ein Stretching- oder Gymnastik-Programm durchführen.
- »Variieren Sie das Training. Monotonie ist für viele der Hauptgrund, ein Trainingsprogramm wieder abzubrechen. Ergänzen Sie das Lauftraining mit Krafttraining (Fitnesszentrum, Circuittraining, Übungen zuhause), Beweglichkeitstraining (Stretching, Gymnastik, Joga usw.) und dem Training in anderen Sportarten. Im Winter können Sie zum Beispiel auch auf dem Laufband an Ihrer Technik feilen.
- »Hören Sie auf ihr Herz und spielen Sie mit dem Puls. Versuchen Sie, Ihren Puls in allen möglichen Situationen richtig einzuschätzen, also nicht nur im Training, sondern auch in Alltagssituationen (beim Aufstehen, im Büro, beim Treppensteigen usw.) und/oder ungewohnten Situationen (Krankheit, extreme Müdigkeit usw.). Stellen Sie Veränderungen fest zu Ihrem gewohnten Ruhepuls?
- »Lassen Sie sich von einem Pulsmesser auch einmal bremsen, wenn Sie in tiefen Intensitätsbereichen trainieren, denn gerade dort beißen sich Sportler die Zähne aus, weil sie gefühlsmässig wesentlich schneller laufen, biken oder schwimmen könnten und deshalb denken, dass ein solches Training wenig bringt.
- »Trainieren Sie nicht zu intensiv. Auf lange Ausdauerbelastungen muss der Körper auch langfristig vorbereitet werden. Geben Sie sich also genügend Zeit. Je mehr Sie trainieren, desto häufiger sollten die meisten Trainings in niedriger bis mittlerer Intensität stattfinden. Wenn Sie oft in der Gruppe trainieren, ist die Gefahr der Überforderung besonders gross.

### WELCHE LAUFGESCHWINDIGKEIT?

Die wohl exakteste Möglichkeit, die genauen Trainings- und Wettkampftempi bzw. Intensitäten zu ermitteln, stellen Leistungstests dar. Doch auch mit einem einfachen Feldtest können Sie herausfinden, welches Wettkampftempo zu Ihrem Leistungsstand passt. Machen Sie einen 10 km Testlauf! Versuchen Sie die Distanz gleichmässig so schnell wie möglich zu laufen. Wenn Sie zum Beispiel 50 Minuten brauchen für die 10 Kilometer, dann entspricht der Kilometerschnitt von 5 Minuten 100% Ihrer individuellen Belastungsintensität. Diesen Test wiederholen Sie alle 6–8 Wochen, um Ihre Trainingsfortschritte festzustellen. Für die unterschiedlichen Lauftrainingsformen ergeben sich daraus folgende Intensitäten und Kilometerzeiten.

Lauftrainingsform	Intensitätsstufe	Tempo
Dauerlauf lang (Long Jog)	1	5 Min + 50 % = 7:30 Min
Dauerlauf leicht	2	5 Min + 20 % = 6:15 Min
Dauerlauf mittel	3	5 Min + 12 % = 5:36 Min
Dauerlauf schnell	3–4	5 Min + 6 % = 5:18 Min
Fahrtspiel kurz/Intervall	4–5	5 Min - 3 % bis + 3 % = 4:48 bis 5:09 Min
Fahrtspiel lang	3–5	5 Min - 3 % bis + 12 % = 4:48 bis 5:36 Min
Dauerlauf Halbmarathontempo	3–4	5 Min + 5–7 % = 5:15 bis 5:21 Min
Dauerlauf Marathonwettkampftempo	3	5 Min + 12–14 % = 5:36 bis 5:42 Min

Die fünf englischen Schwestern Valerie Lewis, Audrey Kenniford, Frederica Maguire, Sandra Hubbard und Denise Wilson liefen am 14. April 2002 alle zusammen den London Marathon und erreichten das Ziel gemeinsam in 6 Stunden 35 Minuten.



### CROSSTRAINING – ABWECHSLUNG MACHT DAS LEBEN SÜSS

Im Laufsport wird in erster Linie die Fuss- und Beinmuskulatur gefordert, dazu natürlich das Herz/Kreislaufsystem, doch abgesehen davon muss sich der Läufer seine muskuläre Kraft anderweitig besorgen. Ein Training mit dem Bike, den Inline-Skates (allenfalls noch mit Stöcken) oder im Wasser (Schwimmen, Aqua-Fit) fördert nicht nur Ihre Ausdauer und Beinkraft, sondern auch die Rumpf-, Rücken- und Oberkörpermuskulatur. Ihr Herz macht keinen grossen Unterschied zwischen den Sportarten, Hauptsache ist, dass es genug gefordert wird.

Beim Alternativ- oder Crosstraining geht es darum, von den positiven Seiten der vielen unterschiedlichen Sportarten zu profitieren. Wer tagtäglich in derselben Intensität und Dauer die gleiche Trainingsstrecke läuft und mit der Trainingsart nicht variiert, wird früher oder später die Motivation verlieren oder gar Verletzungsprobleme bekommen. Am Tag nach einem schweren Training oder Wettkampf sollte immer ein Erholungstraining folgen. Für ambitionierte Läufer ist das Training in sanften Sportarten zudem eine ausgezeichnete Möglichkeit, vielseitiger und – wenn wünschenswert – auch umfangreicher und öfters zu trainieren.

Wollen Sie vor allem laufspezifisches Alternativtraining betreiben, kommen Sie um Aqua-Fit nicht herum. Im Wasser lassen sich beim Deep Water Running alle Technikübungen des Laufens 1:1 übertragen – und noch vieles mehr. Gegen den Wasserwiderstand wird effizient die gesamte im Laufsport benötigte Muskulatur gekräftigt, ohne Schläge und Erschütterungen. Früher noch in erster Linie in der Rehabilitation eingesetzt, gehört Aqua-Fit heute für die meisten Spitzenläuferinnen und Läufer zum Trainingsalltag. Auch Walking bzw. Nordic Walking sind ideale Trainingsformen für Läuferinnen und Läufer. Natürlich können auch Spilsportarten wie Squash oder Tennis zum Crosstraining gehören. Deren Vorteil ist die Kurzweiligkeit und der Spielcharakter. Nachteil der «stop-and-go-Sportarten» ist die ungewohnte Beanspruchung der Gelenke (Gefahr von Bänderrissen) und der Muskulatur, die bei Einsteigern schnell zu Muskelkater führen kann.

## kraft bringt tempo

Muskelkraft am richtigen Ort ist im Laufsport von ganz entscheidender Bedeutung.

Auch wenn uns die superschlanken Spitzenläuferinnen und -läufer nicht gerade wie Kraftpakete erscheinen, ist es im Laufsport enorm wichtig, an den richtigen Stellen eine starke Muskulatur zu besitzen. Zwei Körperstellen muss besondere Bedeutung beigemessen werden: Einerseits der Kraft in der Mitte, also der Rumpfkraft, andererseits der Fusskraft. Eine gut ausgebildete Rumpfmuskulatur stabilisiert das Becken und trägt dazu bei, dass der Antrieb zielgerichtet nach vorne verläuft. Eine schwache Rumpfmuskulatur führt zu Ausweichbewegungen zur Seite, die Kraft verpufft, die Geschwindigkeit sackt zusammen. Das Ziel, den Körperschwerpunkt konstant hoch zu halten, ist ohne ein stabiles Muskelkorsett nicht zu erreichen.

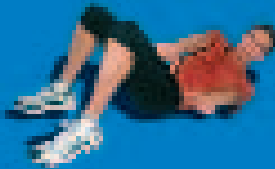
Die Füße bilden die direkte Verbindung zum Boden. Eine starke Fussmuskulatur federt den Aufprall ab und ermöglicht einen kräftigen Abstoß mit möglichst kurzer Bodenkontaktzeit.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Sie zu mehr Kraft kommen: Sie können in ein Fitnesscenter gehen, Sie können aber auch zu Hause ein Kraftprogramm mit dem eigenen Körpergewicht durchführen. Letzteres braucht wenig Zeit und Infrastruktur und wenn Sie in den Pausen zwischen den Übungen noch Seilspringen, schlagen Sie gleich zwei Fliegen auf einen Streich, denn dadurch trainieren Sie neben der allgemeinen Muskelkraft gleichzeitig exakt die fürs Laufen benötigte Fussmuskulatur. Mit zweimal 20 Minuten Aufwand pro Woche beugen Sie Verletzungen vor und schaffen beste Voraussetzungen, schneller laufen zu können.



### Rumpfkraft seitlich

Seitlich mit gestrecktem Oberkörper auf Unterarm aufgestützt. Körper gespannt. Rumpf zum Boden hin senken und wieder aufrichten in gestreckte Lage. Variante: Oberes Bein gestreckt seitlich nach oben abspreizen



### Bauchmuskulatur

Auf Rücken liegen, Beine angewinkelt, Hände im Nacken. Oberkörper/Kopf Richtung Knie heben. Variante: Seitlich mit Armen Richtung Füße ziehen.

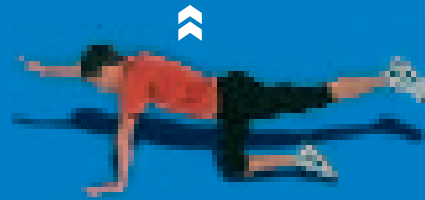
### KRAFTTRAINING ZUHAUSE

- » Einzelne Übungen 8–12 mal wiederholen (= 1 Serie), Übungen beidseitig ausführen, langsame Bewegungsausführung.
- » 2–3 Durchgänge absolvieren.
- » Zwischen den Übungen kurze Pausen (20–30 sec) oder Wechsel mit Seilspringen.
- » Sobald eine Übung nicht mehr korrekt ausgeführt werden kann, sollte die Serie abgebrochen werden.
- » Trainingsprogramm mindestens zweimal wöchentlich durchführen (Dauer pro Programm rund 20 Minuten).



### Rumpf-/Beinkraft

Ellbogenstütz mit gestrecktem Körper. Blick zum Boden. Variante: Bein gestreckt nach hinten oben heben. Körper bleibt immer gestreckt.

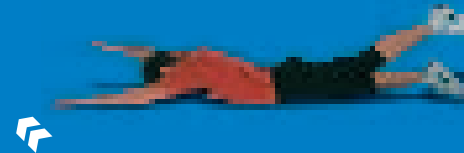


### Rumpf-/Rückenmuskulatur

Kniend, Hände auf Boden. Arm und gegenseitiges Bein anheben und vollständig waagrecht ausstrecken. Einen Moment (5 Sekunden) halten, dann absetzen und Seite wechseln.

### Bein-/Rumpfmuskulatur

Rücklings mit gestrecktem Körper auf Unterarm aufgestützt. Blick nach oben. Variante: Bein gestreckt heben, Körper bleibt gestreckt.



### Rumpf-/Rückenmuskulatur

Gestreckt bäuchlings auf Boden. Arm und gegenseitiges Bein hochheben und ganz ausstrecken. Einen Moment (5 Sekunden) halten, dann ablegen und Seite wechseln.



# für mehr geschmeidigkeit

Stretching gehört zum Repertoire eines jeden Spitzen- und Breitensportlers.

Stretching bedeutet für unsere strapazierten Muskeln Pflege und Erholung zugleich. Dazu ist Stretching ein Moment der Ruhe, des «Hineinhorchens» in den eigenen Körper, und es sorgt für ein erweitertes Körpergefühl. Dehnen kann man zum Aufwärmen, aber auch zum Auslaufen, nach einer Verletzung – und zur Regeneration. Unterschieden werden zwei Stretchingformen:

## Statisches Stretching

Eine statische Dehnung wird ohne wippen ausgeführt. Dabei wird eine Position eingenommen, in der ein Zug – aber kein Schmerz – im Muskel spürbar ist (30–60 Sekunden). Das statische Dehnen kann überall durchgeführt werden (nach dem Training, im Alltag, Zuhause, im Bus, Tram usw.). Beim Auslaufen normalisiert statisches Stretching den Spannungszustand der Muskulatur. Deshalb ist statisches Dehnen zur Erholung sinnvoll, nicht aber als unmittelbare Vorbereitung auf eine dynamische Belastung (schnelles Training, Wettkampf).

## Dynamisches Stretching

Ziel eines guten Aufwärmens ist die psychische und physische Vorbereitung auf die nachfolgende Belastung. Die Muskeln werden in einen optimalen Spannungszustand gebracht. Bei schnellen, dynamischen Belastungen sollte deshalb in erster Linie dynamisch gedehnt werden. Dabei wird der Muskel wie beim statischen Stretching in eine Ausgangsposition gebracht, in welcher ein leichter Zug spürbar ist. In dieser Stellung werden dann 5–10 kleine, wippende Bewegungen ausgeführt. Zum Einlaufen eignen sich übrigens auch klassische gymnastische Übungen bestens.

### Statisch:



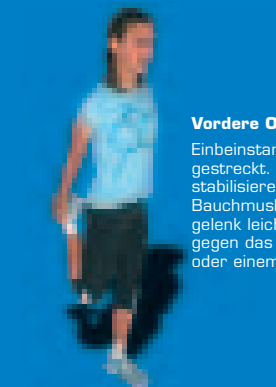
#### Hintere Oberschenkelmuskulatur

Bein gestreckt nach vorne stellen. Becken kippt nach vorne, der gerade Oberkörper zieht in Richtung des locker aufgestellten Fußes. Hände abgestützt auf Bein oder Stuhl.



#### Hüftbeugemuskulatur

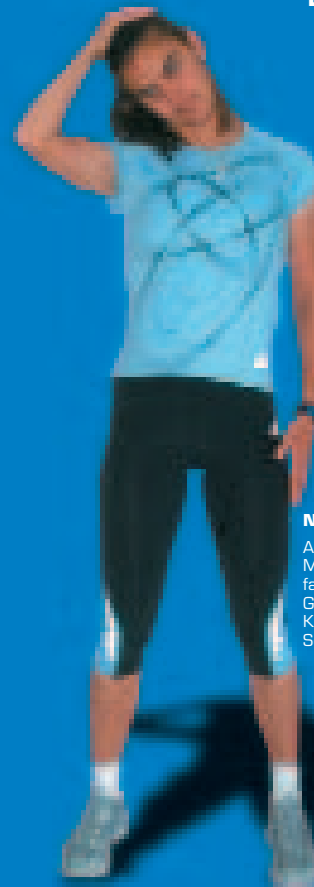
Knienden Position, ein Fuß nach vorne gestellt. Hüfte mit angespannter Gesäßmuskulatur nach vorne schieben, bis Knie auf der Höhe der Ferse liegt.



#### Vordere Oberschenkelmuskulatur

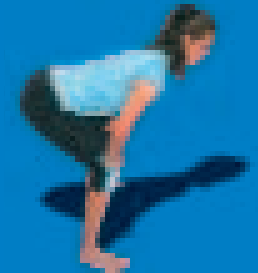
Einbeinstand, Hüftgelenk vollkommen gestreckt. Becken und Wirbelsäule stabilisieren durch Anspannen der Bauchmuskulatur. Standbein im Kniegelenk leicht beugen, Ferse langsam gegen das Gesäß ziehen. An Wand oder einem Partner abstützen.

### Dynamisch:



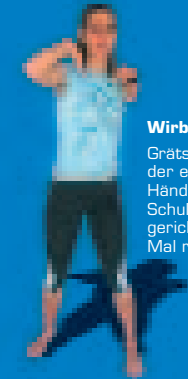
#### Rücken

Beine hüftbreit, Handflächen auf Knien. Runder Rücken machen; danach übergehen ins hohle Kreuz. Der Kopf folgt der Bewegung. Stellungswechsel 5 bis 6 Mal wiederholen.



#### Nackelmuskulatur (statisch)

Ausgangsposition stehend breitbeinig. Mit Hand über Kopf seitlich bei Stirne fassen und Kopf zur Seite ziehen. Gegenarm seitlich ausgestreckt beim Körper; Hand zieht Richtung Boden, Schulter nach unten drücken.



#### Wirbelsäule

Grätschstand, Rumpf langsam von der einen zur anderen Seite drehen. Hände auf Schultern, Ellbogen auf Schulterhöhe, Blick geradeaus gerichtet. Auf beide Seiten 5 bis 6 Mal rotieren.



#### Wade

Fußspitze während 4 Sekunden maximal nach unten drücken, danach Fußspitze während 4 Sekunden maximal gegen das Schienbein hochziehen. 2 bis 3 Mal wiederholen.

# der direkte draht zum boden

Laufen mit schwachen Füßen ist wie Radfahren mit platten Reifen! Deshalb lautet die Devise: Investieren Sie in Ihre Füße!

Starke Füße sind vor allem für Läuferinnen und Läufer die Grundvoraussetzung, um schnell und verletzungsfrei laufen zu können. Kräftige Füße bekommt man allerdings nicht einfach so, dafür muss man schon etwas tun. «Use it or lose it», heisst das Motto, übersetzt in etwa: «Gebrauche sie oder verliere sie». Gemeint ist damit die Fussmuskulatur.

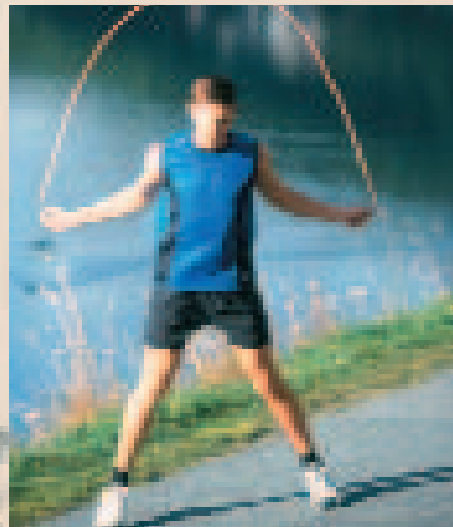
Im Zeitalter der modernen Industrieländer werden die Füße nur noch selten so gebraucht, wie sie eigentlich einmal konstruiert worden sind, nämlich zum Barfuss laufen. Unsere Füße stecken meist in Schuhen, in den letzten Jahren vorwiegend in weich gedämpften und gut stützenden Laufschuhen, wo unser Schuh alle Arbeit abnimmt und langfristig die Muskulatur verkümmert. Natürliche Untergundflächen, die ein Barfuss laufen ermöglichen, finden sich nur noch auf abgesperrten Rasenflächen oder im Urlaub am Strand. Dabei entspricht der Bewegungsablauf des Barfuss Laufens der natürlichen Bewegung schlechthin und die Muskulatur und die Gelenke werden als körpereigene Dämpfungselemente in idealer Weise eingesetzt. Dies ist von unermesslichem Vorteil, denn unsere Füße müssen massive Belastungen aushalten. Im Laufsport wirkt ohne weiteres das drei- bis vierfache Körpergewicht auf den Fuss ein. Die Belastung verteilt sich zwar auf 26 Knochen, die untereinander mit 30 Gelenken verbunden und durch 29 Muskeln verstrebt werden, aber trotzdem kann der Fuss nicht einfach alles aushalten, vor allem dann nicht, wenn seine Muskulatur nicht regelmässig gebraucht wird.

Deshalb betreiben nicht nur schnelle Bahnläufer wie Christian Belz oder André Bucher Fussgymnastik, auch der beste Schweizer Marathonläufer Viktor Röthlin ist von deren Wirkung überzeugt: «Starke Füße

sind eine absolute Grundvoraussetzung, um schnell laufen zu können. Für mich gehört deshalb mindestens einmal pro Woche ein Fussgymnastikprogramm zum Training dazu.» Zusätzlich joggt Röthlin regelmässig barfuss auf einer Wiese.

Wer selber für starke Füße sorgt, braucht weder massive Pronationsstützen noch unzählige Dämpfungselemente in seinen Laufschuhen. Mit folgenden Massnahmen kräftigen Sie Ihre Füße:

– Beim *Seilspringen* erfolgt die Landung automatisch auf dem Mittelfuss und das Körpergewicht muss durch die Fuss- und Wadenmuskulatur aufgefangen werden – ein Supertraining! Jeden Tag 5 Minuten genügt bereits.

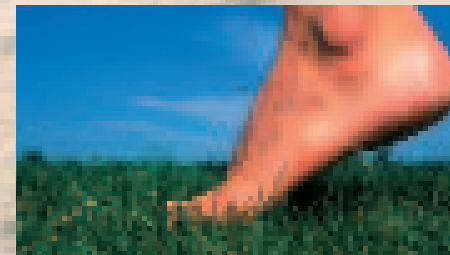


«Use it or loose it», lautet das Motto für die Fussmuskulatur.

– Beim *barfuss laufen* auf der Wiese oder im Sand werden alle laufspezifischen Muskeln in optimaler Weise auf natürliche Art gestärkt. Dazu wirkt der Sand oder das Gras wie eine sanfte Massage. Laufen Sie auch im Alltag (in der Wohnung, zum Briefkasten) so oft wie möglich barfuss.

– Das *Gehen mit dem MBT-Spezienschuh* zwingen Fuss und Unterschenkel ebenfalls, ihre Muskulatur einzusetzen, weil beim MBT die Sohle instabil konstruiert ist und dadurch einen unebenen Boden simuliert. Die Muskulatur muss dauernd arbeiten.

– Mit *Fussgymnastik* können Muskeln gekräftigt werden, die im normalen Alltag zu kurz kommen und verkümmern. Die nebenstehenden, einfachen Übungen regelmässig ausgeführt bringen kräftigen Ihre Muskulatur.



Das ideale Fusstraining: Laufen im Gras

## WICHTIGES ZUR FUSSGYMNASTIK

- »Fussgymnastik immer vor dem Lauftraining ausführen
- »Jede Übung 5–15 Mal wiederholen, gegebenenfalls 2–3 Serien ausführen
- »Bei Verletzungen nur Übungen ausführen, die völlig schmerzfrei sind

## Fussgymnastik – so geht's!

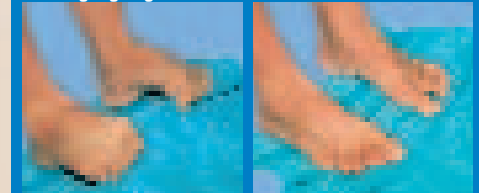
### 1. Ausgangslage: Liegend oder sitzend



Ausserer Fussrand nach oben ziehen, danach Fussflächen zueinander ziehen

**Ausführung:** 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause, 2–3 Serien

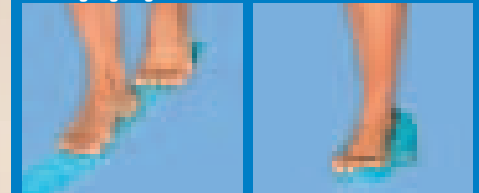
### 2. Ausgangslage: Sitzend



Tuch mit Zehen krallen, zu sich ziehen oder wegstossen

**Ausführung:** 5 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause, 1–2 Serien

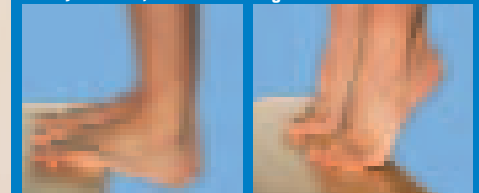
### 3. Ausgangslage: Stand



Frotteetuch zusammenrollen, mit beiden Füßen in Längsrichtung auf der Rolle laufen, Fusslängsgewölbe soll nicht einknicken, auf gerade Beinachse achten

**Ausführung:** 5–10 Wiederholungen

### 4. Ausgangslage: Auf einer Stufe (z. B. Treppenstufe) stehend, Ferse überhängend über Stufenrand



Ferse ganz nach unten drücken, danach auf die Fussspitzen stehen bis zum maximalen Vorfusshochstand

**Ausführung:** 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause, 2–3 Serien



## ein marathon geht durch den magen

Die Ernährung ist der Sprit, der unseren Körper antreibt. Das falsche Benzin im falschen Moment kann fatale Folgen haben.

Wer körperlich mehr leistet, braucht mehr Energie, die er sich mit der Nahrung zuführen muss. Grundsätzlich unterscheidet sich die Basisernährung im Sport wenig von der wünschenswerten Basisernährung für alle Menschen. Wer sich ausgewogen und vielseitig ernährt, braucht im Normalfall keine Zusatzpräparate, auch wenn er oder sie sportlich aktiv ist. Ein hartes Training oder Wettkampf benötigen allerdings eine erhöhte Aufmerksamkeit bezüglich Energiezufuhr. Die zwei wichtigsten Energiequellen des Menschen sind Kohlenhydrate und Fette. Ein weiterer Energielieferant ist Protein (Eiweiss). Für Ausdauersportler ist ein hoher Kohlenhydrateanteil wichtig, dafür darf der Fettanteil ruhig etwas tiefer sein. Die empfohlene Aufteilung der Energieprozentage unserer Nahrung entspricht in etwa:

- 55–65% Kohlenhydrate
- 20–25% Fett
- 10–15% Eiweiss

Ideale Kohlenhydratlieferanten sind Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Brot, Bohnen oder

auch Erbsen. Der zweite grosse Energielieferant, das Fett, liefert etwa das 2,5fache an Energie pro Menge, verglichen mit Kohlenhydraten oder Eiweissen. Etwa die Hälfte der Fettaufnahme erfolgt durch so genannte «versteckte» Fette, d.h. in Lebensmitteln enthaltene Fette. Grob gesagt gehören die gesättigten Fettsäuren (z.B. Frittiertes, Paniertes, Wurst und Aufschnitt, Patisserie, Kuchen und Blätterteig, Gebäcke wie Berliner, Schokolade usw.) zu den «bösen Fetten», die mehrfach ungesättigten (z. B. hochwertiges Pflanzenöl wie Sonnenblumenöl, Distelöl, Olivenöl, Maiskeimöl oder Keime, Sprossen, Kernen usw.) zu den «guten Fetten». Die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren sollte so niedrig wie möglich gehalten werden (weniger als ein Drittel der gesamten Fettaufnahme).

Wichtig im Sport ist auch eine genügende Flüssigkeitszufuhr. Der Flüssigkeitsbedarf des Körpers beträgt mindestens zwei bis drei Liter pro Tag. Bei starker körperlicher Belastung (Training) kommen noch rund 1-1½ Liter pro Stunde dazu. Wird der Flüssigkeitsverlust beim Sport nicht kompensiert, erfolgt mit zunehmender Dauer ein massiver Leistungseinbruch.

### WIE VERPFLEGEN AM WETTKAMPF?

In der Vorbereitung eines Marathons geht es immer darum, zum Zeitpunkt des Wettkampfes den höchstmöglichen Kohlenhydrategehalt in den Muskeln zu haben und kein Defizit an Flüssigkeit aufzuweisen.

»**6–3 Tage vor dem Anlass:** Viel Kohlenhydrate (Teigwaren, Reis, Brot, Kartoffeln) zu sich nehmen und schrittweise auf rund 70% der Energieaufnahme steigern; über den Durst trinken; genügend schlafen.

»**Die letzten zwei Tage:** Auf nahrungsfaserreiche Nahrungsmittel verzichten (keine grossen Mengen von Salat, Gemüse und Früchte, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte); Kohlenhydratanteil weiterhin hochhalten; nach wie vor viel, aber nicht übermässig trinken (Kontrolle: heller Urin); kein oder nur wenig Alkohol.

»**Die letzten 24 Stunden:** Letzter Kohlenhydratschub, regelmässig essen; auf nahrungsfaserreiche und unbekannte Nahrungsmittel verzichten; Flüssigkeitszufuhr hoch halten (evtl. auch kohlenhydrathaltig in Form eines Sportgetränkes); letzte grosse Mahlzeit am Vorabend nicht allzu spät einnehmen.

»**Vor dem Start:** Nur gewohnte Sachen zu sich nehmen (keine Experimente); 3–4 Std. vor dem Start mittelgrosse, kohlenhydratreiche Mahlzeit einnehmen. 30 Minuten vor dem Start kleiner, kohlenhydratreicher Imbiss (Zwieback, reife Banane, weisses Brot, Energieriegel, Sportgetränk); keine harntreibenden Getränke mehr wie Fruchtee und Kaffee; keine Vollkornkost.

»**Während dem Sport/Wettkampf:** Alle Marathonveranstalter bieten Wasser an, dazu teilweise auch Sportgetränke, Energieriegel oder Gels. Erkundigen Sie sich im Vorfeld, welches Produkt abgegeben wird und testen Sie aus, ob Sie es vertragen. Vorsicht bezüglich Verträglichkeit ist angebracht, wenn Sportgetränke Zusatzstoffe wie L-Carnitin, Koffein oder Taurin enthalten. Sonst am besten nur mit Wasser und Gels der Wahl verpflegen. Auf jeden Fall regelmässig von Beginn weg Kohlenhydrate und Salz zu sich nehmen. Keine Verpflegungsstation auslassen. Dazu eignet sich auch spezielle Wettkampfernährung in Form von Riegeln, Gels und Sportgetränken, aber auch Bananen. Bei warmem Wetter viel, bei kaltem Wetter geringere Mengen trinken. Auch gegen den Schluss hin Flüssigkeitszufuhr und Verpflegung nicht vergessen.

»**Nach dem Wettkampf:** So rasch wie möglich Kohlenhydrate zuführen (in fester oder flüssiger Form); essen oder trinken nach Lust und Laune; besser keine alkoholhaltigen Getränke bis fünf Stunden nach dem Wettkampf, aber sonst viel trinken.





## wie gesund ist ein marathon?

Obwohl Laufen eine der gesündesten Sportarten überhaupt ist, drückt Marathonläufer oft mehr als nur der Schuh. Dr. Thomas Wessinghage beantwortet die häufigsten Fragen rund um den Marathon.

### Wann ist im Laufsport ein medizinischer Check sinnvoll oder gar notwendig?

Wenn der Marathonneuling das 35. Lebensjahr erreicht hat und bisher relativ unsportlich war, ist ein medizinischer Check fraglos sinnvoll. So empfehlen es jedenfalls Sportmediziner weltweit.

### Kann man im Laufsport sein Herz überfordern?

Ein gesundes Herz kann unter normalen Umständen nicht überfordert werden, ein krankes hingegen sehr wohl. Es sind unerkannte Krankheiten wie z.B. ein Infekt (dazu zählt auch die «banale» Grippe!), ein Herzfehler, Veränderungen der Herzkranzgefäße usw., die für die überwiegende Mehrzahl der Todesfälle verantwortlich sind, die ab und zu bei einem grossen Städtemarathon auftreten. Überforderung

kann dem Herzen allerdings auch drohen, wenn Medikamente eingenommen werden (müssen) oder zur Leistungssteigerung eingesetzt werden (Doping). Die für das gesunde Herz geltenden Sicherheitsreserven werden dann allenfalls ausser Kraft gesetzt, sodass der Organismus unter ungünstigen Bedingungen (z.B. Hitze plus hohe Luftfeuchtigkeit) und bei hoher Motivation (übersteigter Ehrgeiz) überfordert wird, möglicherweise mit fatalen Folgen.

### Was erlebt ein Körper während einem Marathonlauf und wie gesund ist das?

Während eines Marathonlaufes gelangt der Organismus vieler Teilnehmer an seine Grenzen. Die Energiedepots werden sehr stark ausgeschöpft, der Flüssigkeitshaushalt gerät durcheinander, viele Elektrolyte (Salze) gehen verloren, das Immunsystem wird stark belastet

und dadurch vorübergehend geschwächt, und Muskeln und Gelenke werden einem extremen Härte-test unterzogen. All das ist natürlich nicht gesund. Aber ein Marathonlauf wird ja nicht bestritten, um davon gesundheitlich zu profitieren. Das hingegen gilt in fast uneingeschränkter Masse für das Training, das – in der richtigen Dosierung absolviert – neben Nichtrauchen und gesunder Ernährung die wichtigste Massnahme darstellt, die ein Mensch heutzutage überhaupt für seine Gesundheit ergreifen kann.

### Was genau ist der Muskelkater, den man nach einem Marathonlauf spürt?

Der Muskelkater ist Resultat einer Vielzahl von Mikroverletzungen, die durch so genannte exzentrische Muskelbelastungen entstehen. Bei solchen exzentrischen Muskelbelastungen – wie zum Beispiel Bergabgehen – wird der Muskel gedehnt und muss diese Dehnung bremsen. Beim Auftreten von Muskelkater finden sich winzige Verletzungen in der Muskelfaser, die einige Tage benötigen, um vollständig abzuheilen. Die während dieser Zeit verspürten Schmerzen sind vermutlich auf die begleitende Schwellung der Muskelzelle (Zellödem) zurück zu führen. Sanftes Bewegen (Velo, Aqua-Fit) lindert die Schwellung und vermindert daher auch den Schmerz.

### Wie kann man seinen Körper optimal auf die Belastung eines Marathonlaufes vorbereiten?

Körper und Psyche benötigen eine intensive, zeitlich ausreichend dimensionierte Vorbereitung, bis ein Marathonlauf problemlos absolviert werden kann. Das «Finishen» an sich ist für viele sportliche Menschen kein Problem, das Finishen bei maximaler Ausschöpfung der eigenen Reserven hingegen schon. Neben dem regelmäßigen Lauftraining mit ausreichend hohem Kilometerumfang gehören vor allem lange, ruhige Läufe (Long Jogs), die für die Einstimmung von Körper und Geist auf die langdauernde Belastung immens wichtig sind, zur speziellen Marathonvorbereitung. Darüber hinaus sollten aber auch die Schutz-

faktoren für den Bewegungsapparat ihren Platz haben wie Kraft, Beweglichkeit, Koordination. Gezielte Kräftigungsgymnastik, regelmäßiges Stretching und Lauschule gehören daher in einem Vorbereitungsprogramm mit dazu.

### Wie viele Marathonläufe erträgt der Körper in einem Jahr?

Bis zur vollständigen Erholung nach einem Marathonlauf vergeht eine geraume Zeit (rund zwei bis drei Monate). Nicht von ungefähr laufen die wirklich Besten der Welt pro Jahr maximal zwei Marathonläufe, manchmal sogar nur einen, oder sie legen ein Zwischenjahr ein, in dem sie gar nicht an den Start gehen. Neben den körperlichen Nachwirkungen des Marathons, die wir noch nicht alle bis in den letzten Winkel des Organismus exakt nachweisen können, spielen auch die psychischen Regenerationsfaktoren eine große Rolle. Auf jeden Fall sollten sich auch Breitensportler eine lange Pause gönnen zwischen den einzelnen Marathons.

Dr. med. Thomas Wessinghage ist ärztlicher Direktor der Klinik Damp an der Nordsee. Der 52-jährige Wessinghage war in den 70er- und 80er-Jahren einer der weltbesten Mittelstreckenläufer (u. a. 1982 Europameister über 5000 m)



Die häufigsten Beschwerden im Laufsport sind am Bewegungsapparat anzutreffen.



## richtig eingeteilt ist halb gewonnen

Viele Marathon-Novizen machen denselben Fehler: Sie legen los wie die Feuerwehr, spüren schon bei der Hälfte der Distanz erste Ermüdungserscheinungen und brechen schliesslich fürchterlich ein. Das Resultat: Für die zweite Hälfte des Marathons wird deutlich mehr Zeit gebraucht als für die erste.

Anders die Spitzenläufer. Sie beweisen, dass eine erfolgreiche Taktik gerade umgekehrt funktioniert und die zweite Hälfte schneller gelaufen werden kann als die erste, wenn man in den ersten zwanzig Kilometern nicht zu schnell unterwegs ist.

Was an Energiereserven in den ersten Kilometern zuviel verbraucht wird, rächt sich gegen Schluss um ein Vielfaches. Ein Marathon kann nur dann erfolgreich beendet werden, wenn Sie von Beginn weg einen hohen Teil der Energiegewinnung aus dem Fettstoffwechsel beziehen, und dies ist nur möglich, wenn genügend Sauerstoff zur Verfügung steht. Wer seine Kohlenhydratreserven bereits nach zwei Stunden aufgebraucht hat, wird Probleme erhalten auf dem Rest der Strecke.

Die Wahl der richtigen Laufgeschwindigkeit ist zu einem guten Teil Erfahrungssache und fällt mit zunehmender Routine leichter.

Das zu Ihnen passende Marathontempo ist aber nicht nur reine Gefühlssache, sondern kann in etwa zum Voraus definiert werden. Wenn Sie bereits einen Halbmarathon gelaufen sind, können Sie ihre Zeit verdoppeln und rund 10-15% dazurechnen, um eine realistische Marathonendzeit zu erhalten.

Versuchen Sie den errechneten Kilometerschnitt von Beginn weg einzuhalten, wie bereits erwähnt lohnt es sich nicht, Reserven anzulegen. Schreiben Sie sich die berechneten Zwischenzeiten für alle 5 Kilometer auf einen Zettel am Handgelenk oder direkt auf die Hand. Also bei Kilometerschnitt 5:20: 5 = 26:40; 10 = 53:20; 15 = 1:20:00 usw.

**Der Amerikaner Timothy Badya bewältigte beim Toledo Marathon die 42,195 Kilometer rückwärts laufend in 3 Stunden und 53 Minuten.**

### SO BERECHNEN SIE IHRE MARATHONZEIT!

Bsp. Halbmarathonzeit = 1:45 h = 5 min/km  
Realistischer Kilometerschnitt Marathon =  
Halbmarathon + 5-10 %  
Marathon-Schlusszeit = 5:20 min/km = 3:45 h

### COUNTDOWN ZUM MARATHON

#### Wochen vorher:

- » Wettkampfschuhe einlaufen
- » Realistisches Ziel festlegen

#### Letzte Tage

- » Schon in den letzten Tagen über den Durst trinken (bis 4 Liter/Tag). Heller Urin als Kontrolle. Auf kohlenhydratreiche Ernährung achten.
- » Startnummer abholen.
- » Zeitpunkt der letzten Mahlzeit planen.
- » Füße pflegen und eincremen, Fußnägel schneiden, kritische Stellen mit Tape schützen (am Abend vor dem Lauf tapen).
- » Auf ausreichend Ruhe achten am Tag vor dem Marathon. Nicht stundenlang auf der Marathonmesse herumstehen.
- » Wettervorhersage beachten. Laufbekleidung am Vorabend zurechtlegen. Startnummer befestigen. An Kopfbedeckung denken. Allenfalls Sonnencreme benutzen.
- » Chip montieren

#### Marathontag

- » Früh genug aufstehen (rund 3-4 Stunden vor dem Marathon).
- » Lockern, leicht verdauliches Frühstück einnehmen rund 3-4 Stunden vor dem Start, regelmässig trinken.
- » Wettkampfbekleidung anziehen. Über den Laufdress warme, alte Kleider anziehen und diese unmittelbar vor dem Start wegwerfen (die Kleider werden vom Veranstalter gesammelt).
- » Evtl. Arnica C (5-10 Globuli) einnehmen.
- » Früh genug Transport ins Startgebiet.
- » Schnürung und Chip kontrollieren.
- » Kleiderbeutel kennzeichnen und abgeben. In passendem Sektor einreihen (nicht zu schnell).
- » Zeit bis zum Start zum Einlaufen und zur mentalen Vorbereitung nutzen, Gymnastik.

#### Während dem Marathon

- » Nicht zu schnell starten.
- » Nicht beeindruckt lassen, am Rand laufen, eigenen Rhythmus suchen.
- » Jede Verpflegungsstation nutzen (oder mitgebrachten Riegel/Gel einnehmen), Gelpause zum trinken.
- » Positiv denken («schon die Hälfte», «nur noch zweimal meine Trainingsstrecke» usw).

- » Krisen (Seitenstechen, Muskelschmerzen) in Gedanken einplanen und allfällige Massnahmen zur Bewältigung abrufen.
- » Laufstrecke und Zuschauer geniessen.

#### Nach dem Marathon

- » Nach dem Ziel weiter marschieren, nicht hinsetzen. Folie schützt vor Auskühlung.
- » Raschmöglichst warme Kleider anziehen.
- » Dusche oder warmes Bad nehmen, wenn möglich Massage.
- » Kohlenhydrate zu sich nehmen, viel trinken.
- » Am nächsten Morgen leichtes, regeneratives Footing durchführen.

### CHECKLISTE

#### Einpacken in Reisetasche

	erledigt	ja	nein
» 2 Paar Schuhe mitnehmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
» Ersatzschuhbündel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
» Mindestens 4 Paar (bereits getragene) Socken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
» Shorts und (Träger)Shirt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
» Kurz- und Langarm-Shirt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
» Tights	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
» Atrmungsaktive Textilien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
» Regenbekleidung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
» Kopfbedeckung, Handschuhe, evtl. Stirnband	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
» Sonnenschutz, Sonnenbrille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
» Alter Trainingsanzug zum Warmhalten vor dem Start	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
» Ersatzwäsche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
» Evtl. Trinkgurt mit Bidon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
» Toilettenartikel, Frottiertuch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
» Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
» Heftpflaster, Fusscreme, Massageöl, Entspannungsbad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
» Dropax	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
» Evtl. im Training erprobte Riegel, Gels, Sportgetränk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
» Toilettenpapier, Taschentücher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
» Wettkampfprogramm, Wettkampfbestätigung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
» Kleingeld in Landeswährung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Einpacken ins Handgepäck

- » Wettkampfschuhe, -socken, -bekleidung, -bestätigung
- (Registrationskarte)

## FÜR ALLE BEDÜRFNISSE

In der Schweiz gibt es eine ganze Reihe von Marathonläufen. Lange Jahre war der Lausanne Marathon der grösste Schweizer Strassenmarathon, mittlerweile ist der wiederbelebte Zürich Marathon der grösste Marathon auf Schweizer Boden. Der Jungfrau Marathon und der Swiss Alpine sind die bedeutendsten Erlebnisläufe über die Marathondistanz (Swiss Alpine bietet auch noch längere Distanzen).

Eine Vielzahl der begeisterten Läuferinnen und Läufer zieht es ins Ausland zu den grossen City Marathons, allen voran zum New York Marathon, der jeweils im November stattfindet. Aber auch der London Marathon (April) oder der Berlin Marathon (September) sind Lauferlebnisse der Sonderklasse und bestimmt eine Reise wert. Am einfachsten schliesst man sich einem erfahrenen Reiseveranstalter an, der das Marathonabenteuer mit vielen wertvollen Tipps und Tricks wesentlich erleichtern kann. Sehr zu empfehlen sind auch Vorbereitungs-Workshops, die von erfahrenen Veranstaltern angeboten werden.

### Nützliche Internetadressen:

- » Der Laufspezialist in der Schweiz mit vielen Infos zu Workshops, Vorbereitungswochen und Marathonreisen: [www.ryffel.ch](http://www.ryffel.ch)
- » FIT for LIFE, das Schweizer Fachmagazin für den Ausdauersport: [www.fitforlife.ch](http://www.fitforlife.ch)
- » Alle bedeutenden Strassenmarathons sind im AIMS-Kalender aufgeführt: [www.aims-association.org](http://www.aims-association.org)
- » Nicht nur Marathonläufe, sondern auch Erlebnisläufe sind vorgestellt unter: [www.runtheplanet.com](http://www.runtheplanet.com)
- » Die Seite des Schweizerischen Leichtathletik Verbandes: [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch),  
Online-Lauf-Guide: [www.swiss-athletics.ch/g/breitensport/lauf03search.shtml](http://www.swiss-athletics.ch/g/breitensport/lauf03search.shtml)

### Schweizer Marathonläufe

- » Zürich Marathon: [www.zurichmarathon.ch](http://www.zurichmarathon.ch)
- » Winterthur Marathon,  
[www.winterthur-marathon.ch](http://www.winterthur-marathon.ch)
- » LGT-Alpin Marathon:  
[www.lgt-alpin-marathon.li](http://www.lgt-alpin-marathon.li)

- » Graubünden-Marathon:  
[www.graubuenden-marathon.ch](http://www.graubuenden-marathon.ch)
- » Zermatt Marathon:  
[www.zermattmarathon.ch](http://www.zermattmarathon.ch)
- » Swiss Alpine Marathon: [www.swissalpine.ch](http://www.swissalpine.ch)
- » Jungfrau Marathon:  
[www.jungfrau-marathon.ch](http://www.jungfrau-marathon.ch)
- » Napf-Marathon, [www.napf-marathon.ch](http://www.napf-marathon.ch)
- » Basel Marathon: [www.lsvb.ch](http://www.lsvb.ch)
- » Lausanne Marathon:  
[www.lausanne-marathon.com](http://www.lausanne-marathon.com)
- » Maratona Ticino: [www.maratona-ticino.ch](http://www.maratona-ticino.ch)
- » Frauenfelder Militärwettmarsch:  
[www.frauenfelder.org](http://www.frauenfelder.org)



### Impressum

Das Dossier «Marathon leicht gemacht» ist eine Partnerschaft zwischen FIT for LIFE und Ryffel Running, unterstützt durch die Post und Gatorade. Das Dossier wird von FIT for LIFE und Ryffel Running an diversen Laufanlässen abgegeben. Es kann auch gegen ein frankiertes Rückantwortcouvert (C5, Fr. 1.10) bestellt werden bei: Ryffel Running Versand AG, Dossier Marathon, Postfach, 8612 Uster 2 oder FIT for LIFE, Dossier-Marathon, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau

### Herausgeber

FIT for LIFE, AZ Fachverlage AG

### Redaktion

Andreas Gonseth/FIT for LIFE,  
Markus Ryffel/Ryffel Running

### Grafisches Konzept/Gestaltung

Petra Gurtner

### Fotos

Andreas Gonseth, Thomas Krauer, Hanspeter Lässer

### Druck

AZ Grafische Betrieb AG

Auflage: 45000