



34

Die Intensität entscheidet darüber, welche Energieträger während einer Belastung genutzt werden.

LAUFEN SIE GEMÜTLICH!

DER LONGJOG: WAS HOBBY-
LÄUFER BEACHTEN SOLLTEN

Der Longjog ist für alle Läufer das Fundament des Lauftrainings. Die schnellsten Läufer laufen ihre langen Dauerläufe zügig. Doch nur erfahrene Sportler sollten die Besten kopieren, für alle anderen gilt: Der Longjog ist lang und langsam.

Wer sich als Faustregel bei einem Longjog mit 70 bis 75 Prozent des Maximalpulses belastet, liegt im richtigen Bereich

TEXT: KASPAR GRÜNIG

36

Lange hiess es, die ganz langen Läufe, die sogenannten Longrun oder Longjog, sollten auch ganz langsam gelaufen werden. Heutige Spitzenmarathonläufer laufen die langen Trainings aber höchst zügig, um nicht sogar zu sagen schnell. Auf dem Niveau der Spitze werden 35 Kilometer gut und gerne in wenig über zwei Stunden zurückgelegt. Ist dies ein Widerspruch zur Aussage, ein Fettverbrennungstraining sollte sehr langsam gelaufen werden? Oder bloss eine moderne Erkenntnis für Spitzenläufer?

Was sagt Viktor Röthlin?

«Richtig», bestätigt Fritz Schmocker, Nationaltrainer der Schweizer Mittel- und Langstreckenläufer. «Heute werden die langen Trainings wirklich zügig zurückgelegt, denn es geht dabei auch darum, einen zusätzlichen Trainingsreiz durch ein genügend hohes Lauftempo zu erreichen», sagt Schmocker. Viktor Röthlin geht noch weiter: In der Vorbereitung auf den Weltmeisterschafts-Marathon 2007 in Osaka und den Olympiamarathon in Peking hängte er jeweils an die zügig gelaufenen lange Läufe noch ein Bahntraining an, beispielsweise 3-mal 1000 m. Damit sollte im Wettkampf eine Temposteigerung auf den letzten Kilometern möglich werden. An der Weltmeisterschaft gewann Röthlin die vielbejubelte Bronzemedaille. «Solche Trainings sind aber nicht auf den Hobbyläufer übertragbar, auch nicht die zügig gelaufenen

Longjogs», warnt Fritz Schmocker. Dafür gibt es mehrere Gründe: Erstens zielen die langen Dauerläufe beim Hobbyläufer nicht nur auf eine Verbesserung der Fettverbrennung. Ein Longjog soll auch den Bewegungsapparat mit Knochen, Sehnen und Muskeln an die lange Belastung gewöhnen. Zweitens ist die Effizienz des Fettstoffwechsels beim Hobbyläufer ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Denn Hobbyläufer sind in der Regel während eines Marathons eineinhalb bis zweimal länger unterwegs als Spitzenläufer, also ist es für den Körper weitaus wichtiger, dass die Fettverbrennung optimal «läuft» und entsprechend mit langsamen Einheiten trainiert wird. Der dritte Grund, warum ein zügig gelaufener Longrun für Hobbyläufer nicht empfehlenswert ist, liegt in der Gesamtbelastung. Wer pro Woche rund 50 km trainiert (was immerhin rund fünf Stunden entspricht) und davon beim Longrun 25 km in einem zügigen Dauerlauf zurücklegt, wird sich zwangsläufig in diesem Training überfordern und gesamthaft zu hart trainieren.

Robuster Bewegungsapparat ist wichtig

Wenn hingegen ein Spitzen-Marathonläufer mit rund 200 Wochenkilometern einmal alle 8 bis 12 Tage lange Trainingseinheiten um 35 bis 38 km durchführt, ist für ihn die Belastung erträglich. Sein Bewegungsapparat ist sich diese Umfänge gewohnt, der Longrun macht prozentual von seinem gesamten Trainingsumfang

weit weniger aus. Sportwissenschaftler Louis Heyer sieht das nicht so absolut: «Eine gute Grundaussdauer ist für alle Disziplinen wichtig, um die disziplinen-spezifischen Trainings optimal durchführen zu können. Dies gilt von 1500 m bis zum Marathon. Also muss auch ein Marathonläufer einige Trainings nahe an seinem Wettkampftempo absolvieren.» Gefährlich werde es erst, wenn alle Trainings so gelaufen würden. Und das sieht man sowohl bei Hobby- wie Eliteläufern allzu oft. Die Problematik dabei ist, dass ein intensives Training für den Hobbyläufer zuerst einmal höchst effizient ist und damit schnell Leistungsfortschritte erzielt werden, zumindest kurzfristig.

Zielsetzung des Trainings definieren

Heyer plädiert deshalb dafür, dass man sich bei jedem Training im Klaren ist, welches Ziel man damit erreichen will. So kann ein langer Dauerlauf verschiedene Zwecke erfüllen: Bei einem spezifischen Marathontraining ist die Intensität beim Longrun hoch, nahe an derjenigen des Wettkampfs. Wenn aber als Ziele die Grundlagenausdauer verbessert und die Fettverbrennung optimiert werden sollen – was für die meisten Hobbyläufer im Vordergrund steht –, dann sollte langsamer gelaufen werden. Die Intensität entscheidet darüber, welche Energieträger während einer Belastung genutzt werden (vgl. S. 38). Bei tiefer Intensität werden bis 70 Prozent des Energieverbrauchs durch freie Fettsäuren



FOTO: ANDREAS GONSETH

erbracht und bei langen Ausdauerbelastungen werden zudem neben Fettsäuren aus dem Blut auch die in der Muskulatur gespeicherten Fette abgebaut.

Diese ernährungsphysiologischen Tatsachen sprechen dafür, dass Hobbyläufer den grösseren Teil der Longjogs gemütlich laufen sollten. Wer sich als Faustregel bei einem Longjog mit 70 bis 75 Prozent des Maximalpulses belastet, liegt im richtigen Bereich. Beim beliebten Longjog am Sonntag-Morgen in der Gruppe sollte man auf diese Regel Rücksicht nehmen. Denn obwohl langsamere Läufer durchaus das Tempo der schnelleren mitgehen können, ist es bezüglich Zielerreichung sinnvoll, Leistungsgruppen zu bilden, damit jeder sein ideales Lauftempo finden kann.

Ist ein Longjog immer gleich lang?

Wie sieht es bei kürzeren Distanzen als Marathon aus? Wie schnell und wie lang sollen die Longjogs gelaufen werden, wenn ein 5- oder 10-km-Lauf angepeilt wird? «Für ein 5- oder 10-km-Rennen ist es weniger entscheidend, während zwei Stunden bei tiefer bis mittlerer Intensität zu laufen. Die leistungslimitierenden Faktoren liegen da anderswo», erklärt Louis Heyer. Trotzdem sind auch da Longjogs im Bereich von 70 bis 75 Prozent des Maximalpulses wichtig, um die Grundlagenausdauer zu verbessern. Zudem wird damit das Erholungsvermögen und der Stoffwechsel verbessert, wodurch wiederum die spezifischen, harten Trainings für die kürzeren Distanzen

besser verkraftet werden können. Die Speicherkapazität für Fette und Glykogen im Muskel wird erhöht und der Verbrauch in Richtung Fettstoffwechsel verschoben.

Für Kurzstreckenläufer reicht es bezüglich Grundlagenausdauer durchaus, Longjogs von rund 60 bis 75 Minuten zu laufen, es müssen nicht immer Zweistünder sein. Die anderen disziplinspezifischen Trainings werden für die kürzeren Distanzen dafür deutlich schneller gelaufen als in der Marathonvorbereitung. Ähnliches gilt für Distanzen zwischen 10 km und Halbmarathon. Auch hier werden die Longjogs mit maximal 75% des Maximalpulses gelaufen, während spezifische, intensivere Trainings schneller gelaufen werden, dafür aber kürzer sind. Longjog ist also nicht gleich Longjog und abhängig vom Leistungsstand, den bevorzugten Laufdistanzen und der aktuellen Trainingsphase. Grundsätzlich gilt für den Longjog nach wie vor: Langsam und lang bringt er am meisten – zumindest dann, wenn man nicht so schnell ist wie Viktor Röthlin. **F**



KASPAR GRÜNIG

ist Journalist und begeisterter Ausdauersportler. Er ist ein erfahrener Berg- und Marathonläufer (Marathonbestzeit 2:31:20) und hat als Triathlet (Bestzeit 9:33) unter anderem den Ironman Hawaii bestritten.

LONGJOG-REGELN FÜR HOBBYLÄUFER

Der Dauerlauf ist das wichtigste Trainingselement eines Läufers, egal ob für 5, 10, 20 Kilometer oder einen Marathon trainiert wird. Beim Dauerlauf wird – wie der Name sagt – über eine längere Zeit in konstantem Tempo gelaufen. Je nach Intensitätsstufe spricht man vom leichten, mittleren und schnellen Dauerlauf. Als Longjog wird ein langer Dauerlauf mit geringer Intensität bezeichnet. Der Longjog ist das entscheidende Trainingsinstrument zur Entwicklung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Er bereitet nicht nur den Körper, sondern auch den Geist auf lange Belastungen vor. Die wichtigsten Longjog-Regeln für Hobbyläufer:

- Der Longjog sollte mindestens 70 Minuten und länger dauern.
- Länger als zweieinhalb bis drei Stunden sollte ein Longjog auch für Marathonläufer nicht dauern.
- Der Longjog sollte mehrheitlich mit tiefer Intensität (60–75% des Maximalpulses) gelaufen werden.
- Die Intensität stimmt, wenn man während des Longjog noch locker und fließend mit einem Trainingspartner sprechen kann.
- Steigt der Puls in Steigungen zu stark an, kann man Gehpausen einlegen.
- Vor einem Halb- oder Marathonlauf sollte man mindestens 4–6 Longjog in den Beinen haben.
- Vom langen Lauf muss man sich genügend erholen. Nach einem Longjog ist ein Ruhetag einzuplanen. **F**

LONGJOG ALS FETTSTOFFWECHSELTRAINING

Das sollten Sie wissen!

38

Die beiden Stoffwechselsysteme Fettstoffwechsel und Kohlenhydratstoffwechsel sind zwei wichtige Begriffe des Lauftrainings. Die Kohlenhydratverbrennung (auch Glykogenverbrennung oder Zuckerverbrennung genannt) liefert etwa doppelt so viel Energie pro Zeit wie die Fettverbrennung. Dafür brennen die Fette wesentlich länger und sind praktisch unbeschränkt im Körper vorhanden, während die Kohlenhydratreserven nur etwa für eine Belastung von 90 Minuten reichen. Wenn wir eine Stunde bei mittlerer bis hoher Intensität laufen, verbraucht unser Körper vorwiegend Kohlenhydrate. Der Fettstoffwechsel hingegen ist der «Dieselmotor» unseres Körpers. Sind wir zwei bis drei Stunden bei gemäßigtem Tempo unterwegs, wird die Energie mehrheitlich aus Fettsäuren gewonnen. Der Körper bzw. der Muskel versucht, die jeweils der Intensität angepasste günstigste Mischung für die Energiebereitstellung zu verwenden.

Die beiden Verbrennungsprozesse laufen dabei bei den meisten Lauftrainings nebeneinander ab in unterschiedlicher Gewichtung. Mässig intensive und lang andauernde Trainingseinheiten werden oft auch als Fettverbrennungstraining bezeichnet und für die langfristige Gewichtskontrolle propagiert. Das stimmt grundsätzlich, aber dabei zu beachten ist, dass bei solchen Trainings prozentual der Fettstoffwechsel bei der Energiebereitstellung zwar stärker beteiligt ist als der Kohlenhydratstoffwechsel, die effektive Anzahl verbrannter Kalorien bei intensiven Einheiten aber wesentlich höher ist als bei weniger intensiven Einheiten bei gleicher Zeitdauer. Mit anderen Worten: Wer schneller unterwegs ist, verbrennt in der gleichen Zeitdauer auch mehr Kalorien. Da hohe Intensitäten aber nicht über einen langen Zeitraum durchgehalten werden können, ist es sinnvoll, regelmässig niedrig/mässig intensiv und dafür länger zu laufen. **F**



NÜCHTERNLAUF: VOR ODER NACH DEM MORGENESSEN?

Als Nüchternlauf wird ein Dauerlauf vor dem Morgenessen bezeichnet, meist von längerer Dauer. Das sei gut für die Fettverbrennung, so eine oft gehörte Aussage. Der deutsche Ausdauersport-Wissenschaftler Kuno Hottenrott hat diese These mit elf Triathleten wissenschaftlich untersucht. Sein Schluss: Die Aktivierung des Fettstoffwechsels hängt in der Tat auch von der Nahrungsaufnahme ab. Während eines 90-minütigen Velotrainings vor dem Morgenessen stieg bei den getesteten Triathleten die Konzentration der freien Fettsäuren im Blut deutlich stärker an, als wenn das gleiche Training erst nach dem Morgenessen durchgeführt wurde. Vor dem Essen konnten rund dreimal höhere Fettsäure-Konzentrationen im Blut gemessen werden. In Ruhe und während der Belastung vor dem Essen blieben auch die Laktatwerte im Blut tief, während sie nach dem Essen sowohl in Ruhe wie während der Belastung erhöht waren. Obwohl es sicher grosse Unterschiede von Mensch zu Mensch gibt, spricht daher einiges dafür, dass ein Longjog vor dem Morgenessen das Fettverbrennungstraining optimieren kann. Der Haken dabei: Je länger man unterwegs ist, desto grösser ist die Gefahr einer Unterzuckerung. Wer das Hungergefühl und die Unterzuckerung im Griff hat (Proviant wie Riegel oder Gel mitnehmen), kann ruhig auch längere Lauftrainings vor dem Essen durchführen. Übrigens: Koffein hat ebenfalls eine hervorragende fettabbauende Wirkung und kann dem Hungergefühl vorbeugen. Fazit: Früh aufstehen, ein Kaffee und ein längerer Nüchternlauf bringen den Fettstoffwechsel in Schwung! **F**