

Die letzten 6 Wochen vor dem Marathon

GEZIELT HERUNTER- FAHREN

Bei einer mehrmonatigen Marathonvorbereitung dienen die letzten 6 Wochen in erster Linie dazu, die Form auf den Tag X zuzuspitzen. Wir zeigen im Detail, wie das geht.

Wenn Sie einer der rund 2000 Läuferinnen und Läufer sind, die am 28. Oktober beim Lucerne Marathon die Marathonstrecke bewältigen möchten, können Sie sich jetzt an die Planung der letzten sechs Wochen machen!

FOTO: SWISS-IMAGE

TEXT: THOMAS MULLIS
UND ANDREAS GONSETH

Ohne gleich zu Beginn den Moralfinger erheben zu wollen, sei es dennoch gesagt: Wer erst 6 Wochen vor einem Marathon die Laufschuhe schnüren will und glaubt, so die 42,195 Kilometer in Anstand hinter sich bringen zu können, sollte besser die Finger davon lassen.

Natürlich gibt es sie immer wieder, die Heldengeschichten von null auf Marathon in wenigen Wochen, die Bierwetten, die in fröhlicher Runde den Marathon quasi aus dem Stand heraus anpacken, doch wer sich praktisch trainingslos an einen Marathon wagt, hat die besten Voraussetzungen, dass es in einem wenig erfreulichen Sporterlebnis enden wird. Wer die läuferische Königsdistanz hingegen aufrecht beenden will, sollte daher vorgängig mindestens über 14 Wochen (und länger) ein regelmässiges Lauftraining (und regelmässig bedeutet in der Marathonsprache mindestens dreimal wöchentlich) durchgezogen haben.

So weit, so gut, und verunsichern wollen wir Sie schliesslich auch nicht: Denn jetzt stehen Sie ja da, 6 Wochen vor dem grossen Ziel, als potenzieller «Marathoner». Sie haben sich monatelang vorbereitet und das Laufen fix in ihren Alltag eingebettet. Noch 6 Wochen und es geht endlich los! Was sollen, dürfen Sie noch machen in dieser letzten Zeit? Wann, wie viel und wie intensiv darf das Training noch sein? Wie hart ist noch gewinnbringend, wie hart zu auszehrend?

Meist zu viel als zu wenig

Je näher der Marathonstart rückt, desto unsicherer sind viele Läuferinnen und Läufer, was sie noch machen sollen bzw. eben nicht mehr machen sollten. Und da man sich über Monate gewohnt ist, konsequent zu trainieren, plagt einen schnell das schlechte Gewissen, wodurch meist eher zu viel als zu wenig gemacht wird, wohl der potenzielle Hauptfehler überhaupt in der finalen Marathonvorbereitung vieler Hobbyläufer.

FIT for LIFE hat daher für Sie die Marathonvorbereitung dreier Läufer-Typen unter die Lupe genommen. Am Beispiel des Profis Viktor Röthlin zeigen wir, wie der Spitzensportler mit einem Trainingsumfang von über 200 km pro Woche seinen letzten Trainings-Zyklus plant (S. 16). Der zweite Läufer-Typus entspricht dem ambitionierten Läufer, der seit Jahren laufend unterwegs ist und um die 70 bis 120 km pro Woche abspult (S. 17). Und der dritte Typ entspricht dem Einsteiger, der es mit mindestens drei Einheiten pro Woche auf rund 40 Trainingskilometer bringt (S. 18) und noch wenig oder gar keine Marathonerfahrung besitzt.

Sie werden sehen: In den letzten 6 Wochen geht es nicht nur darum, mit den Beinen zu laufen, sondern auch mit Köpfchen!

DIE LETZTEN 6 WOCHEN DES PROFIS

(AM BEISPIEL VIKTOR RÖTHLINS)

- VORAUSSETZUNGEN PROFI**
- Lebt vom Laufen und betreibt die Sportart professionell.
 - Trainiert mindestens 10-mal pro Woche. Trainingsumfänge zwischen 160 und 220 km pro Woche.

Tage bis Marathon	Wochen bis Marathon	Training	Material / Divers / Psyche / No-goes!
41-35	6 ₋₅	Der letzte 4-Wochen-Trainings-Zyklus Viktor Röthlins startet (von total 3 Zyklen). Ab jetzt muss es im Training rollen!	Letzter Zeitpunkt, um neue Inputs auszuprobieren, z. B. neue Erkenntnisse aus der Ernährungslehre oder was das «Cooling», also das Herunterkühlen des Körpers vor und während dem Marathon betrifft.
34-28	5 ₋₄	Die Long Runs (32-38 km) orientieren sich am Wettkampftempo. Sie sind somit sehr schnell und entsprechend hart. Daneben stehen in erster Linie Intervall-Trainings (z. B. 3 x 5 km/ 2 x 2 km) und Fahrtspiele 15 x 1' mittelschnell und 15 x 2' schnell auf dem Programm (Gesamtdauer 45'). Zu den Trainings dazu gehören 20' Warmup und 20' Cooldown. Das Wochenpensum beträgt rund 200-220 km.	Letzter Zeitpunkt, um die Wettkampfschuhe und die Bekleidung zu testen und noch allfällige Massnahmen zu treffen.
27-21	4 ₋₃	Die letzte ganz harte Trainingswoche beginnt. Das bedeutet ein Wochenpensum von 220 km mit hoher Qualität! Ende Woche wird nach Möglichkeit ein Halbmarathon-Wettkampf aus dem Training heraus absolviert.	Diese und nächste Woche ist extrem hart, die Müdigkeit gross. Es gilt die Ansteckungsgefahr für eine Erkältung, Grippe usw. möglichst tief zu halten. Viel Schlaf ist wichtig.
20-14	3 ₋₂	Der letzte Long Run von 35 km (in rund 1:58 h) steht auf dem Programm. Das Wochenpensum ist immer noch hoch mit rund 180 km in der Woche. Und auch diese Woche werden als Training oder wenn immer möglich als Wettkampf noch einmal 14 km bis Halbmarathondistanz in der Marathonzielgeschwindigkeit gelaufen.	Das Risikoverhalten in der Freizeit wird auf ein Minimum reduziert. Also keine Berg- oder Mountainbike-Touren mehr oder andere potenziell gefährliche Aktivitäten. Kein Risiko mehr so kurz vor dem grossen Ziel. Wie die ganzen letzten 12 Wochen führt Viktor Röthlin regelmässig jeweils während 30 Minuten Rumpfstabilisationsübungen durch. Nur laufen alleine geht nicht, auch das Chassis muss gepflegt werden!
13-7	2 ₋₁	Die Trainings-Qualität wird beibehalten, der Trainingsumfang wird jetzt jedoch stark reduziert. Um frisch zu bleiben, wird noch ein 10-km-Testlauf absolviert. Am Ende der Woche folgt ein 25-km-«Kohlenhydrat-Entleerungslauf», welcher bereits einen Teil von Viktor Röthlins spezieller Diät vor einem Marathon darstellt.	Aufgrund der langjährigen Erfahrung wird eine Packliste erstellt und sämtliches Material bereitgelegt. Was fehlt, wird bereits jetzt organisiert und nicht hinausgeschoben. Mental beginnt der Profi Röthlin bereits jetzt komplett abzutauchen. Der Fokus gilt voll und ganz dem bevorstehenden Lauf.
6-4	1	Am Dienstag vor dem Marathon läuft Viktor Röthlin jeweils 20 Minuten im Wettkampftempo, dazu werden sowohl Puls wie auch Laktat überprüft. Aufgrund der Daten weiss er ziemlich exakt, wie seine aktuelle Form ist und was bei idealen Bedingungen am Marathon möglich sein kann.	Viktor Röthlins Kopf schreit zwar nach Kohlenhydraten, welche er ihm in dieser Phase der Diät aber bewusst verweigert. Derart unterzuckert, ist er entsprechend gereizt und erträgt nur noch wenige Personen aus seinem engsten Umfeld um sich herum.
3		60 Minuten Dauerlauf locker.	Ab jetzt werden wieder Kohlenhydrate gefuttert, und das in grossen Mengen. Speicher aufladen, lautet die Devise.
2		Ruhetag.	Der letzte Pressetermin steht auf dem Programm. Sonst aber kommen Aussenstehende nicht mehr an ihn heran.
1		30 Minuten lockeres Footing.	Die Ruhe vor dem Sturm. An solchen Tagen benutzt Röthlin sogar den Lift! Auf Sightseeing dagegen wird absolut verzichtet, so interessant die Destination auch sein mag. Jetzt ist nur noch Beinehochlagern angesagt.
		20 Minuten Warmup plus 4 Steigerungsläufe.	Trotz grösster Anspannung versucht Viktor Röthlin möglichst locker und auch flexibel zu bleiben. Nur kein Stress! Auch ein allfällig verspäteter Athletenbus, der ihn an den Start bringt, oder zu wenig Toiletten am Start können ihm nichts mehr anhaben.

MARATHON

Marathon – endlich der Startschuss!

Jetzt heisst es 3 x 14 Kilometer gut einteilen: 14 km rollen, 14 km fokussieren – und dann 14 km leiden!

DIE LETZTEN 6 WOCHEN DES AMBITIONIERTEN

- VORAUSSETZUNGEN AMBITIONIERTER**
- Ist bereits mehrere Marathons gelaufen.
 - Trainiert mindestens 5-mal pro Woche. Trainingsumfänge zwischen 70 und 120 km pro Woche.
 - Laufen kommt vor allen anderen Hobbys.
 - Hat eine klare Vorstellung von der Zeit, die er am Marathon laufen will.

Tage bis Marathon	Wochen bis Marathon	Training	Material / Divers / Psyche / No-goes!
41-35	6 ₋₅	Auf dem Programm steht noch jedes Weekend ein ganz langer Lauf zwischen 2 und 3 h, wenn möglich auf dem gleichen Untergrund wie beim geplanten Marathon. Bei einem Stadtmarathon sollten die Long Runs somit immer auf Asphalt absolviert werden. Das schützt am Marathon vor Krämpfen, weil sich die Muskulatur an die entsprechende Belastung gewöhnen konnte.	Das Konzept für die Verpflegung am Wettkampf muss bereits stehen und sollte übungshalber in den Long Runs oder bei den intensiven Trainings unter der Woche getestet werden.
34-28	5 ₋₄	Bezüglich Umfang und der Intensität ist diese oder die nächste Woche die allerhärteste Trainingswoche der ganzen Vorbereitung! Das letzte Drittel oder sogar die zweite Hälfte des Long Runs sollte jeweils im angestrebten Wettkampftempo oder sogar leicht schneller gelaufen werden.	Ins Auge fassen, welche Schuhe und welche Bekleidungsstücke am Wettkampftag infrage kommen. Eigentlich ist es einfach: Die Lieblings-Long-Run-Schuhe und das Liebling-Long-Run-Shirt werden auch beim Marathon treue Begleiter sein. Und dies auch, wenn der Schuh schon etwas ausgelatscht ist. Im Zweifelsfall nichts Neues ausprobieren und immer auf das Bewährte setzen, auch wenn es alt ist.
27-21	4 ₋₃	Die letzte Möglichkeit, einen Halbmarathon wettkampfmässig zu absolvieren. Dafür aber auf den Long Run verzichten. Den Wettkampf unbedingt aus dem Training heraus laufen und sich bewusst sein, dass dies nur ein Vorbereitungswettkampf für das Hauptziel ist und nicht bereits das Ziel selbst.	Man spürt die Müdigkeit der letzten 10-14 Trainingswochen. Daher aufpassen und sich nicht unnötig Erkältungsrisiken aussetzen. Viel Schlaf ist die perfekte Erholung!
20-14	3 ₋₂	Der letzte Long Run steht an, welcher nicht über 2 h sein sollte, dafür aber zügig absolviert wird. Wenn man aber das Gefühl hat, in den letzten Wochen im Training eher etwas übertrieben zu haben, dann lieber auf diesen langen Lauf verzichten und bereits jetzt mit der Erholungsphase bis zum Marathon beginnen.	Keine Bange, schliesslich ist man ein «alter» Marathon-Hase. Noch einmal überlegen, was sich bei den früheren Marathonstarts in den letzten zwei Wochen vor dem Start an Training und Lebensführung bewährt hat und was nicht. Das Positive flexibel auf die jetzige Situation anpassen und umsetzen. Und das Negative dieses Mal zu vermeiden versuchen.
13-7	2 ₋₁	Die Devise lautet: Weniger ist mehr. Jetzt bringt nur noch genügend Erholung eine Leistungssteigerung. Den Trainingsumfang im Vergleich zur letzten Woche um 30-50% reduzieren!	Durch die Trainingsreduktion gibt es mehr Freizeit. Diese nicht mit Mehrarbeit am Arbeitsplatz oder mit anderen Hobbys füllen, sondern gezielt dazu nutzen, sich zu erholen und Energie zu tanken.
6-4	1	Eigentlich sollte man die ganze Woche auf der faulen Haut liegen. Das ist aber ungewohnt, und damit man nicht träge wird und der Körper nicht bereits auf Ferienmodus umstellt, kann man zwei Trainings einstreuen. Mehr aber braucht es nicht! So könnten die Trainings aussehen: Am Dienstag 60 Minuten lockerer Dauerlauf. Am Mittwoch 10 Minuten Warmup und Cooldown. Dazwischen 10-20 Minuten im Marathon-Wettkampftempo.	Die Nervosität ist gross und die Psyche versucht immer wieder, einen zu verunsichern. Plötzlich schmerzt noch das Knie, man fühlt sich müde oder hat das Gefühl, sich zu erkälten. Diese Störmanöver der Psyche gilt es zu ignorieren! Im Gegenteil: Man ist bestens vorbereitet und freut sich auf das grosse Ziel!
3		Ruhetag.	Ab heute viele Kohlenhydrate essen und viel trinken. Die Speicher müssen bereits am Tag vor dem Marathon voll sein – je nach Wetterprognose bereist jetzt viel Flüssigkeit zu sich nehmen.
2		Ruhetag.	Bei einem Start im Ausland spätestens zwei Tage im Voraus anreisen. Die Startnummer bereits an der Messe abholen und so dem üblichen Messerummel am Samstag aus dem Weg gehen.
1		20 Minuten lockeres Footing.	Sich einen gemütlichen Tag zu Hause machen mit einem kurzen Footing und dem Bereitstellen der Ausrüstung inkl. des Befestigens von Startnummer und Chip. Sich noch einmal explizit positiv auf den Lauf einstellen und Vorfreude aufkommen lassen. Trotz reizvoller Marathondestination, Sightseeing auf kurze und vor allem «bequeme» Ausflüge reduzieren. Sightseeing und Shopping so kurz vor dem Wettkampf benötigen enorm viel Energie.
		Als Warmup reichen 10 Minuten lockeres Jogging. Es geht aber auch ganz ohne, wenn man dosiert und nicht zu schnell startet! Einfach genügend warm angezogen sein, damit man vor dem Start nicht friert.	Jeglichen Stress vermeiden! Grosszügig planen. Also früh genug aufstehen und ebenso früh genug an den Start reisen. Lieber 1 Stunde zu früh sein, als 1 Minute zu spät!

MARATHON

Marathon – endlich der Startschuss!

Auf den ersten 10 km heisst es, das Tempo über die Pace (nicht über den Puls) zu kontrollieren und zu bremsen, wenn man zu schnell unterwegs ist, so locker es sich auch anfühlen mag. Bis km 30 kontrolliert und immer noch defensiv laufen. Erst auf den letzten 10 km Gas geben, wenn man überhaupt noch kann.

DIE LETZTEN 6 WOCHEN DES EINSTEIGERS

- VORAUSSETZUNGEN EINSTEIGER**
- Hat noch gar keinen oder erst 1–2 Marathons absolviert.
 - Trainiert mindestens 3-mal pro Woche.
 - Trainingsumfänge zwischen 30 und 50 km/Woche.
 - Laufen ist wichtig, aber es gibt zahlreiche andere Hobbys und Aktivitäten im Leben.
 - Ins Ziel kommen und Spass haben steht im Vordergrund. Die Laufzeit ist nicht das Einzige, was zählt.

Tage bis Marathon	Wochen bis Marathon	Training	Material / Divers / Psyche / No-goes!
41–35	6 ₋₅	Jedes Weekend einen ganz langen Lauf zwischen 2 und 3 h absolvieren und dabei auf dem gleichen Untergrund wie beim geplanten Marathon laufen. Bei einem Stadtmarathon sollten die Long Runs also immer auf Asphalt absolviert werden. Das schützt am Marathon vor Krämpfen.	Schon überlegt, wie man sich am Wettkampftag verpflegen will? Wenn nicht, jetzt austesten! Denn verpflegungstechnisch gilt: keine Experimente am Wettkampftag! Also ausprobieren, mit welchen Getränken, Riegeln oder Gels man sich verpflegen will.
34–28	5 ₋₄	Wenn Lust vorhanden, kann man noch einen Halbmarathon-Wettkampf am Weekend einstreuen anstelle des Long Runs. Dieser Wettkampf dient dazu, sich an das Prozedere und die Abläufe vor und an einem Wettkampf zu gewöhnen. Dazu kann man auch die geplante Verpflegungsstrategie und die bevorzugte Ausrüstung vor und während dem Wettkampf austesten.	Die Ausrüstung rückt ins Zentrum. Sich bei Routiniers und erfahrenen Wettkämpfern informieren, welche Ausrüstung sie bevorzugen und warum einsetzen und welche «Gadgets» sich an Marathons bewährt haben. Wie sieht die Ausrüstung bei 25 Grad aus? Und was hat sich bei 5 Grad und Regen bewährt? Macht allenfalls eine Bauchtasche oder ein Startnummernbändel Sinn? Fehlendes Material sollte spätestens jetzt angeschafft und getestet werden.
27–21	4 ₋₃	Die konkrete Marathon-Trainingsvorbereitung mit einem dreistündigen Lauf abschliessen. Ob man dabei 28 oder 32 km absolviert, ist egal. Wichtig ist, dass man sich wohlfühlt. Sich beruhigen bzw. bewusst machen, dass ausser dem Profi niemand im Training die ganze Marathon-Distanz läuft. Und trotzdem sind schlussendlich alle mit einem soliden Trainingsaufbau fähig, am Wettkampf die 42,2 km zu schaffen.	Man spürt die Müdigkeit der letzten 10–14 Trainingswochen. Sich nicht unnötig Erkältungsrisiken aussetzen und vor allem viel Schlaf gönnen, das ist jetzt die beste Vorbereitungsmaßnahme!
20–14	3 ₋₂	Ab jetzt gilt die ganze Aufmerksamkeit der Erholung. Was man die letzten 12–16 Wochen nicht trainiert hat, kann man jetzt auch nicht mehr aufholen. Grundregel: Länger als 90 Minuten sollte man jetzt nicht mehr laufen.	Alle offenen Fragen, welche zum geplanten Marathonstart noch auftreten, müssen jetzt beantwortet sein. Also aufschreiben und sich diese bei Routiniers, in Zeitschriften, im Internet oder in Büchern beantworten lassen.
13–7	2 ₋₁	Noch höchstens 3-mal pro Woche laufen und nie mehr länger als 60 Minuten.	Durch die Trainingsreduktion gibt es mehr freie Zeit. Diese aber nicht mit Mehrarbeit am Arbeitsplatz oder mit anderen Hobbys füllen, sondern zur Musse und Erholung nutzen.
6–4	1	Eigentlich sollte man die ganze Woche auf der faulen Haut liegen, obwohl das vielen schwerfällt. Damit man nicht träge wird und der Körper noch nicht auf Ferienmodus umstellt, genügen zwei Trainings. Mehr braucht es nicht. Am Dienstag 45 Minuten lockerer Dauerlauf. Am Mittwoch 45 Minuten lockerer Dauerlauf.	Die Nervosität ist gross, die Psyche versucht sich in die Vorbereitung einzumischen. Plötzlich zwickt es im Knie, ein Schnupfen macht sich breit oder man fühlt sich hundemüde. Nur nicht verunsichern lassen, das «Teufelchen» einfach ignorieren und sich auf das grosse Ziel freuen!
3		Ruhetag.	Bei einem Start im Ausland frühzeitig anreisen. So hat man genügend Zeit, sich zu akklimatisieren.
2		Ruhetag, Beine hochlagern.	Heute und morgen viele Kohlenhydrate essen und viel trinken. Die Speicher müssen bereits am Tag vor dem Marathon voll sein. Bereits die Startnummer an der Messe abholen und dem Rummel am Samstag aus dem Weg gehen.
1		20 Minuten lockeres Footing.	Relax! Sich einen gemütlichen Tag zu Hause machen mit einem kurzen, lockeren Footing. Die Ausrüstung bereitstellen inkl. dem Befestigen von Startnummer und Chip. Sich positiv auf den Marathon einstimmen. Auch wenn die Marathondestination verlockend ist: Aufgepasst vor (zu) anstrengenden Sightseeing-Aktivitäten, die rauben ebenso wie ausgedehnte Shopping-Touren enorm viel Energie.

MARATHON

Marathon – endlich der Startschuss!

Gemütlich starten und das Erlebnis geniessen! Auf den Körper hören, aber auch bei Euphorie daran denken, nicht zu schnell unterwegs zu sein. Die ersten 30 km nur so schnell laufen, dass man sich immer wohlfühlt und noch nicht ausgezehrt

ist. Die letzten 12 km sind dann für alle hart, egal, ob Einsteiger oder Profi. Sich durchbeissen und überwinden, der Stolz danach ist umso grösser. Man hat gut trainiert und wird es schaffen!



IHR WEG ZUR BESTFORM MIT FIT FOR LIFE UND «RUNNING.COACH»!



Exklusiv für FIT for LIFE-Abonnenten
Jetzt den «running.COACH»
abonnieren mit 25% Ermässigung!

Sie sind FIT for LIFE-Abonnent und möchten zielgerichtet auf ein Ziel hin trainieren?

Das Online-Programm «running.COACH» zeigt Ihnen kompetent und jederzeit aktuell, wie Sie Ihr Training am effizientesten gestalten können. Ob als Laufeinsteiger, ambitionierte Hobbyläuferin oder Leistungssportler: Das clevere Trainingstool bietet Laufprogramme für jede Distanz von 5000 m bis Marathon. Federführend bei der Gestaltung der Trainingspläne waren die drei Schweizer

Spitzenläufer Viktor Röthlin (aktueller Marathon-Europameister), Christian Belz (10 000-m-Rekordhalter) und Markus Ryffel (Olympia-Silbermedaillengewinner 1984 über 5000 m).

Als FIT for LIFE-Abonnent erhalten Sie auf alle «running.COACH»-Angebote 25% Rabatt! (Neuabonnenten können mit dem Lösen eines FIT for LIFE-Abos ebenfalls vom Angebot profitieren.)

Melden Sie sich jetzt an unter www.fitforlife.ch/runningcoach

Aktuelle running.COACH-Basisangebote für FIT for LIFE-Abonnenten:

3 MONATE
FR. 45.– (statt Fr. 60.–)

6 MONATE
FR. 67.50 (statt Fr. 90.–)

12 MONATE
FR. 112.50 (statt Fr. 150.–)





FOTO: SWISS-IMAGE

DER MARATHONTAG!

Richtig eingeteilt ist halb gewonnen

20

Viele Marathon-Novizen legen los wie die Feuerwehr, euphorisch und angestachelt von der speziellen Stimmung inmitten Tausender anderer Läufer. Doch das Hochgefühl in der Anfangsphase ist trügerisch. Es ist wichtig, auf den ersten Kilometern den angepeilten und persönlich realistischen Kilometerschnitt nicht zu unterbieten, sonst spüren Sie bereits bei der Hälfte der Distanz erste Ermüdungserscheinungen und die Gefahr, fürchterlich einzubrechen, ist gross.

Die Folge davon: Für die zweite Hälfte des Marathons brauchen viele Einsteiger deutlich mehr Zeit als für die erste. Anders die Spitzenläufer, die beweisen, dass eine erfolgreiche Taktik gerade umgekehrt funktioniert und die zweite Hälfte schneller gelaufen werden kann als die erste, wenn man auf den ersten zwanzig Kilometern nicht zu schnell unterwegs ist. Was an Energiereserven während der ersten Kilometer zu viel verbraucht wird, rächt sich gegen Schluss um ein Vielfaches. Wer seine Kohlenhydratreserven bereits nach zwei Stunden aufgebraucht hat, wird Probleme erhalten auf dem Rest der Strecke.

Das zu Ihnen passende Marathontempo ist aber nicht eine reine Gefühlssache, sondern kann in etwa zum Voraus definiert werden. Wenn Sie bereits einen 10-Kilometer-Lauf oder Halbmarathon gelaufen sind, können Sie zu Ihrer Zeit rund 5–10% dazurechnen (10 Kilometer eher 10%, Halbmarathon eher 5%), um eine realistische Marathon-Endzeit zu erhalten.

So berechnen Sie Ihre Marathonzeit!

Beispiel Halbmarathonzeit = 1:45 h = 5 Min/km
Realistischer Kilometerschnitt Marathon = Halbmarathon plus 5–10 %
Marathon-Schlusszeit = 5:20 Min/km = 3:45 h

Versuchen Sie den errechneten Kilometerschnitt von Beginn weg einzuhalten, es lohnt sich nicht, in der ersten Hälfte «Zeitreserven» anzulegen. Schreiben Sie sich die berechneten Zwischenzeiten für alle 5 Kilometer auf einen Zettel am Handgelenk oder direkt auf die Hand. Bei einem Kilometerschnitt von 5:20 Minuten ergäbe dies: 5 = 26:40; 10 = 53:20; 15 = 1:20:00 usw.

THOMAS MULLIS

arbeitet zusammen mit Viktor Röthlin und der gemeinsamen Firma Vikmotion im Bereich der Bewegungsförderung. Das Laufen ist ein zentraler Punkt im Leben des 35-Jährigen, sowohl im Beruf wie im Privaten, und dient regelmässig dem Zweck, einen Marathon zu laufen. Mittlerweile sind es 30. www.vikmotion.ch

DER 24-STUNDEN-COUNTDOWN

Vor dem Marathon

- Früh genug aufstehen (rund 3–4 Stunden vor dem Marathon).
- Lockern, leicht verdauliches und gewohntes 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 und kommen karitativen Institutionen zugute). Alles dabei (Verpflegung, Mütze, Sonnenbrille, Startnummer, Chip)?
- 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 (nicht intensiv, Gymnastik reicht auch) und zur mentalen Vorbereitung nutzen. Lockerungsübungen an Ort kurz vor dem Start.

Während dem Marathon

- Nicht zu schnell starten.
- Nicht beeindrucken lassen, am Rand laufen, eigenen Rhythmus suchen.
- Jede Verpflegungsstation nutzen (oder mitgebrachten Riegel/Gel einnehmen), Gehpausen machen zum Trinken. Nur keine Hektik.
- 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, Laufstil kontrollieren.

Nach dem Marathon

- Nach dem Ziel weitermarschieren, nicht hinsetzen. Folie schützt vor Auskühlung.
- Raschmöglichst warme Kleider anziehen.
- Dusche oder warmes Bad nehmen, wer mag, kann beim lokalen Massagedienst auch eine «Streichelmassage» oder «Krampfbehandlung» in Anspruch nehmen. Eine richtige Massage ertragen die malträtierten Muskeln hingegen nicht.
- Kohlenhydrate zu sich nehmen, weiterhin viel trinken.
- Am Abend noch einmal eiweiss- und kohlenhydratreich essen.
- Am Tag nach dem Marathon und die ganze erste Woche komplett auf Jogging verzichten. Für die ersten Tage eignen sich Spaziergänge bzw. Walking, Schwimmen oder Aqua-Fit und Velofahren.

Noch 6 Wochen bis zum Lucerne Marathon 2012

BESICHTIGUNG DER ORIGINALSTRECKE MÖGLICH

WANN: 28. Oktober 2012

START: Verkehrshaus Luzern (Marathon und Halbmarathon), Horw (5-Mile-Run)

ZIEL: Verkehrshaus Luzern

STRECKENFÜHRUNG: Eine oder zwei Runden à 21,1 km rund um die Horwer Halbinsel, alles geteert und mehrheitlich flach mit zwei kleinen Steigungen von 20 bzw. 30 Hm.

HÖHEPUNKTE: Die diesjährige Austragung führt mitten durch das KKL Luzern.

KATEGORIEN: Marathon, Halbmarathon, 5-Mile-Run (8,4 km).

ANMELDUNG: Online noch möglich bis am 1. Oktober 2012 um 24 h oder bis zur Erreichung von 7000 Teilnehmenden im Halbmarathon (Marathon und 5 Mile Run offen).

TEAMWERTUNG: Die Summe der Laufzeiten der fünf bestklassierten Läufer einer Gruppe ergibt das Teamresultat, wobei jedes Gruppenmitglied sich als Einzelläufer zum Marathon oder Halbmarathon anmeldet.

TEMPOMACHER: Mehr als 30 Pacemaker mit auffallend blauen Luftballonen peilen geplante Marathon-Endzeiten von 2:50 h, 3:00 h, 3:15 h, 3:30 h, 3:45 h, 4:00 h, 4:30 h und 4:45 h an. Halbmarathon-Endzeiten im Fünf-Minuten-Abstand zwischen 1:30 h und 2:00 h. Parallel dazu können am Pacemaker-Stand von Asics (Freitag und

Samstag vor dem Hotel Schweizerhof Luzern) kostenlose Pacemakerbänder abgeholt werden.

PLUS: Im Startgeld inbegriffen ist neben den gängigen Leistungen wie Zeitmess-Chip, Streckenverpflegung, Pasta-Bon, Massage und medizinische Versorgung auch die Zuganreise innerhalb der Schweiz zum halben Preis, ein kostenloser Eintritt ins Verkehrshaus der Schweiz (gültig am Marathonstag), Gratisfahrten mit dem ÖV und Schiff-Shuttle zwischen Bahnhof und Verkehrshaus sowie ein qualitativ hochwertiges, funktionelles Finisher-Shirt.

TRAINING: Am Sonntag, 7. Oktober, um 06.30 Uhr wird in Luzern auf der Lidowiese beim Verkehrshaus ein kostenloses, durch Lucerne Marathon-Pacemaker geleitetes Marathon-Training auf der Originalstrecke durchgeführt. Es ist keine Anmeldung nötig, Garderoben stehen keine zur Verfügung.

INFO: www.lucerne-marathon.ch



EIN ABO BRINGTS!

Nutzen Sie Ihren sportlichen Schwung und planen Sie sportlich weiter – zum Beispiel mit einem Abo von FIT for LIFE, dem Schweizer Magazin für Fitness, Lauf- und Ausdauersport.

FIT for LIFE bringt Monat für Monat spannende Reportagen, interessante Porträts sowie viele Tipps und Informationen zu Themen wie Trainingslehre, Ernährung, Sportmedizin und Ausrüstung.

Bestellen Sie jetzt ein Abonnement von FIT for LIFE. Beim Abschluss eines Zwei-Jahres-Abos profitieren Sie gleich doppelt und erhalten eine von drei attraktiven Prämien gratis dazu.

Jetzt bestellen:

1-Jahres Abo

11 Ausgaben FIT for LIFE inkl. 2 Sonderhefte Laufen für Fr. 84.– statt Fr. 93.50 (Kioskpreis Fr. 8.50)

2-Jahres Abo

Sie sparen Fr. 38.– gegenüber dem Kioskpreis! 2x11 Ausgaben inkl. 4 Sonderhefte Laufen für Fr. 149.– statt Fr. 187.–

Geschenk-Abo

Schenken Sie 1 Jahr lang sportlichen Lesegenuss mit einem FIT for LIFE-Geschenkabo.

Probenummer

Sie erhalten eine gratis Probenummer FIT for LIFE zum Kennenlernen.

Schnupper-Abo

Sie erhalten 3 FIT for LIFE zum Preis von 20.–