



Die letzten zwei Wochen

Sein Temperament zügeln, lautet die Devise für die meisten unmittelbar vor einem Wettkampf – auch wenn es schwer fällt.

VON BRIGITTE WOLF

Kürzlich traf ich zufällig Marie-Luce Romanens, meine frühere Kaderkollegin und OL-Kurzstrecken-Weltmeisterin von 1995. Es dauerte nicht lange, bis wir auf ihren ersten Marathon vom 9. April dieses Jahres in Paris (2:35:35) zu sprechen kamen. «Während der letzten zwei Wochen vor dem Wettkampf verbot mir mein Trainer (Fritz Schmocker), längere Strecken im Marathontempo zu laufen», führte Marie-Luce aus. «Ich hatte bald Angst, gar nicht mehr schnell laufen zu können. Doch dann erlebte ich, was es heisst, richtig erholt zu sein: Die erste Hälfte des Rennens glaubte

ich zu fliegen», freute sich Marie-Luce noch fast zwei Monate nach dem Lauf.

Inzwischen durfte ich auch das Trainingsprogramm der Spitzenläuferin etwas genauer studieren. Nach einem seriösen Trainingsaufbau im Winter inklusive Cross-EM in Slowenien im Dezember (Rang 23) und weiteren (Cross-)Rennen bestritt Marie-Luce genau einen Monat vor dem Paris-Marathon einen Halbmarathon ebenfalls in Paris. Eineinhalb Wochen später, also zweieinhalb Wochen vor dem Marathon, stand dann das letzte wirklich harte Training auf dem Programm: 33,7 Kilometer im vorgesehenen Marathontempo. In den letzten beiden

Wochen machte Marie-Luce noch je ein Kurzzeitintervall (23,73 200 Meter sowie 83,500 Meter). Sonst standen lediglich Dauerläufe in langsamem und mittlerem Tempo bis höchstens 90 Minuten auf dem Programm. In den letzten drei Tagen vor dem Rennen waren noch zwei Footings und die Reise angesagt. Auffallend ist auch, dass Marie-Luce während der gesamten Marathonvorbereitung nie länger als zwei Stunden am Stück lief. Dies nicht zuletzt, weil sie ein Jahr zuvor einen Ermüdungsbruch erlitten hatte.

Noch 14 Tage: Planen Sie Ihre persönliche Wettkampfvorbereitung!

Zeitpunkt:	Training:	Zu beachten:
14. Tag	Wettkampf oder wettkampfähnliches Training (z.B. 33,7 Kilometer im Marathontempo)	Nicht länger als etwa 20 Kilometer 4 Min. pro Kilometer ← ~2 Std. 50 Min. 5 Min. pro Kilometer ← ~3 Std. 50 Min.
13. Tag	Ruhetag oder Alternativtraining	z.B. Schwimmen, Inline, Velo, Aquajogging...
12. Tag	30 bis 50 Minuten langsamer Dauerlauf	
11. Tag	50 bis 60 Minuten Dauerlauf	Locker
10. Tag	Kurzzeitintervall (z.B. 23,73 200 Meter)	Schnell aber trotzdem locker laufen! Auf den Laufstil achten.
9. Tag	Ruhetag oder 30 Minuten Footing	
8. Tag	50 bis 60 Minuten Ausdauer	Locker
7. Tag	90 Minuten Longjog	Ruhig laufen
6. Tag	Ruhetag oder Alternativtraining	z.B. Schwimmen, Inline, Velo, Aquajogging...
5. Tag	30 bis 50 Minuten langsamer Dauerlauf	
4. Tag	Kurzzeitintervall (z.B. 83,500 Meter, 1 Minute Pause)	Schnell, aber trotzdem locker laufen! Auf Laufstil achten.
3. Tag	Ruhetag oder 30 Minuten Footing	Kohlenhydratreiche Ernährung!
2. Tag	Ruhetag	Kohlenhydratreiche Ernährung!
1. Tag	Individuelle Wettkampfvorbereitung (Footing, Steigerungsläufe, Stretching...)	Kohlenhydratreiche Ernährung!



FOTO: ANDREAS GONSETH

Vorbereitungstipps:

- Auch vor langen Wettkämpfen sind keine Marathonläufe nötig. Die Fettverbrennung lässt sich auch mit Longjogs bis 2 Stunden Dauer trainieren.
- Auch Marathonläufer benutzen in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung (Kurzzeit-)Intervallformen, um die nötige Spritzigkeit zu erlangen.
- Nach einem guten Basistraining und einer Aufbauphase mit Vorbereitungswettkämpfen ist in den letzten zwei Wochen vor dem Wettkampf die Erholung oberstes Ziel.
- «Normale» Dauerläufe bilden in allen Etappen der Vorbereitung das unersetzliche Grundlagentraining.