

## Berlin-Marathon

NOCH 11 WOCHEN



FOTOS: HANSPETER LAESSER

Die erste Euphorie ist vorbei, bereits ist Halbzeit auf dem Weg nach Berlin. Wir zeigen Ihnen, wie Sie den passenden Laufschuh auswählen können, wie es unseren «Berlinern» geht und wie das Training für die nächsten Wochen aussieht.

VON ANDREAS GONSETH

Die Zeit läuft – so wie hoffentlich regelmässig auch unsere Berliner. Nach dem Leistungstest in Magglingen konnten sich alle Läufer bei Ryffel Running in Bern bei der Wahl des richtigen Laufschuhs beraten lassen und von Hugo Rey einen Trainingsplan erstellen lassen. Die Devise heisst: ohne Einbruch und Verletzung dranbleiben.

Eigentlich ist Laufen ja die einfachste Sportart der Welt. Alles was es braucht, sind ein Paar Schuhe und Bekleidung, und schon kann es losgehen. Vor allem

beim Schuh ist eine sorgfältige Wahl aber von grosser Bedeutung, ist der Schuh doch die direkte Verbindung zwischen Fuss und Boden. Also ist es wichtig, dass Schuh und Fuss auch zusammenpassen. Das ist aber gar nicht immer so einfach, denn erstens ist jeder Fuss anders gebaut und zweitens hat jeder Läufer auch seinen individuellen Laufstil.

Unsere Füsse bestehen aus 28 Knochen, fast ebenso vielen Gelenken, 20 Muskeln und 114 Bändern. Die komplizierte Fussstruktur ist heute oft auch die Quelle von Schmerzen und Verletzun-

gen, weil wir die vielen Muskeln und die grosse Beweglichkeit unserer Füsse kaum mehr pflegen. Ein gesunder Fuss beginnt beim Laufen nach dem Aufprall auf den Boden nach innen abzdrehen (Pronation), was wie ein natürlicher Stossdämpfer wirkt. Diese normale Pronation kann allerdings auch zu stark (Überpronation) oder zu schwach (Supination) ausfallen. Der gesunde, «normale» Fuss ist leider keine Selbstverständlichkeit mehr. Unsere Füsse können grob in drei Gruppen unterteilt werden:

**Normalfuss:**

Der Normalfuss ist der gesunde Fuss. Wer einen solchen Fusstyp besitzt, hat am wenigsten Probleme, einen Laufschuh zu kaufen. Alle Allround-Trainingsmodelle, aufgebaut auf leicht gebogenen Leisten, sind für diesen Fusstyp geeignet. Auch Wettkampfmodelle sind erlaubt, falls die Fussmuskulatur entsprechend gut entwickelt ist.

**Schuhkauf: Einen für alle gibt es nicht!**

Den Besten gibt es nicht, zumindest nicht den Besten für alle, sondern einzig den Besten für Sie! Um den Richtigen herauszufinden, begeben Sie sich am besten in ein kompetentes Fachgeschäft mit erfahrenen Verkäufern, die Sie individuell beraten können. Gerade für Einsteigerinnen und Einsteiger ist fachkundige Beratung das A und O.

- > Überlegen Sie sich zuerst, für welchen Einsatz Sie einen neuen Schuh brauchen. Wollen Sie einen wasserdichten Winterschuh, ein leichtes Wettkampfmodell oder einen gut gedämpften Trainingsschuh? Nur mit klaren Vorstellungen ist eine sinnvolle Beratung möglich.
- > Falls bereits vorhanden, nehmen Sie Ihre ausgedienten Laufschuhe mit. Die abgelaufene Aussensohle und die Verformung sprechen Bände, zumindest für geschulte Augen.
- > Ziehen Sie geeignete Trainingssocken an (dicke Skisocken oder dünne Nylonstrümpfe sind nicht empfehlenswert).
- > Lassen Sie Ihren Fusstyp ermitteln. Auf einem Podometer (Fussspiegel), wie ihn Fachgeschäfte besitzen, wird ersichtlich, ob Sie einen Senk-, Normal- oder Hohlfuss haben. Gleichzeitig wird erkannt, ob Sie schmale oder breite Füsse haben.
- > Jetzt kommt die dynamische Analyse. Steigen Sie aufs Laufband und beginnen Sie zu joggen. Falls das Geschäft über keine solche Möglichkeit verfügt, sollte eine optische Analyse zumindest beim Testlaufen vor dem Geschäft geschehen.
- > Lassen Sie sich alle geeigneten Schuhmodelle bringen. Wenn Sie mit Ihrem alten Schuh zufrieden sind, wählen Sie ein Nachfolgemodell und nicht das neuste Designerstück.
- > Im Stehen sollte noch 1 cm Platzreserve vor den Zehen sein. (Beim Anheben der Ferse schiebt sich der Zeh dann nach vorne.)



- > Frauenfüsse brauchen Frauenschuhe. Die weibliche Ferse ist schmaler, die Knöchel liegen tiefer, der Rist ist häufig höher und der Vorfuss ist (relativ zur Länge) breiter als bei einem männlichen Fuss. Damenmodelle sollten deshalb eine schmale Fersenkappe mit festem Sitz haben, einen breiten Vorfuss, Pronationsstütze im Mittelfuss und eine Dämpfung, die auf das geringere Körpergewicht der Frau abgestimmt ist.
- > Zeigen Sie Geduld und versuchen Sie verschiedene Modelle. Ihre Füsse werden Ihnen die gute Wahl während der nächsten 1000 km danken.

**Senkfuss:**

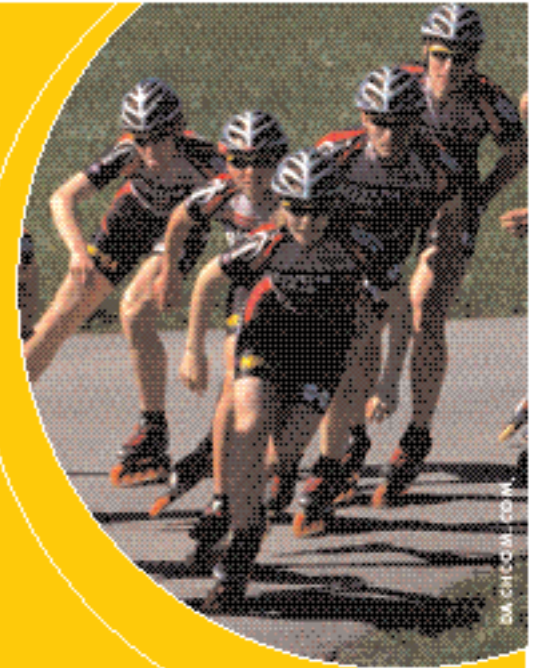
Führt zu Überpronation. Der passende Laufschuh ist ein Stabilitätsschuh mit Pronationsstütze, auf einem geraden Leisten aufgebaut. Eine starke Fersenkappe erhöht die Stabilität. Zusätzliche orthopädische Sporteinlagen können schwere Fussfehlstellungen korrigieren helfen.

**Hohlfuss:**

Führt zu Supination. Echte Supinierer haben entweder O-Beine oder sie drehen ihre Füsse so stark ab, dass sie nur über die Aussenkante abrollen. Sie brauchen sehr flexible Schuhe, auf einem gebogenen Leisten gebaut. Auf keinen Fall Stabilitätsschuhe mit Pronations-



www.one-eleven.ch



**inline**  
**one-eleven**

11./12. August 2001, Olma Messegelände

inline one-eleven – das heisst 111 km auf abgesperrten Strassen durch die wunderbare Landschaft der Kantone St.Gallen und Thurgau skaten. Eine sportliche Herausforderung gepaart mit einem einmaligen Naturereignis – genial!

**Micro Scooter Funparcours**

Am Samstag im Olma Messegelände – gratis!

**Final Twenty Scooter Race**

Sind Sie hart genug?

**Final Twenty Inline Race**

Schnuppern Sie auf den letzten 20 km der Originalstrecke Rennatmosphäre.

**«Bim Bam Bino Land» by Migros**

Spass und Action für den kleinen Skater-Fan im Olma-Messegelände.

**Jetzt online anmelden**  
**oder Anmeldeformulare bestellen!**

Verein inline one-eleven, Postfach 162, CH-9004 St.Gallen  
Tel. 071/224 53 48, Fax 071/224 51 41  
E-mail: info@one-eleven.ch  
www.one-eleven.ch

MIGROS

rivella

HILVETIA PATRIA

## Marathon leicht gemacht

> Wer sich an einen Marathon heranwagen will und zusammengefasst Tipps und Trainingspläne sucht, dem bietet die Broschüre «Marathon ist keine Hexerei» alle Aspekte des Marathontrainings in kompakter Form. Die 36-seitige Broschüre bringt detaillierte Trainingspläne für Halbmarathon und Marathon und beantwortet Fragen rund um Ernährung, Bekleidung und Ergänzungssportarten. Geschrieben wurde der Leitfaden von Markus Ryffel und Jürg Wirz, in Zusammenarbeit mit den Valser Mineralquellen AG, erhältlich ist er gratis gegen ein frankiertes C5-Rückantwortcouvert (70 Rappen) bei: Ryffel Running Kurse, Tannackerstrasse 7, 3073 Gümligen.

> Hugo Rey begleitet eine Gruppe von Läuferinnen und Läufern an den Berlin-Marathon. Sämtliche Teilnehmer erhalten eine Trainingsanleitung für die letzten zwei Monate. Ebenfalls im Preis von Fr. 1150.– inbegriffen sind der Flug mit Swissair, Hotel (Basis DZ/FS), Startnummer sowie ein Apéro mit gemeinsamen Nachtessen nach dem Lauf. Auskunft erteilt Hugo Rey, 031/302 58 10 oder info@laufplausch.ch.

stützen, weil dadurch ihre Fehlstellung noch verstärkt würde.

Entscheidend ist es deshalb, zu wissen, welchen Fusstyp man besitzt, damit man den Laufschuh so auswählen kann, dass er dort stützt, dämpft und führt, wo es der eigene Fuss verlangt. Sie können Ihren Fusstyp im Fachgeschäft bestimmen lassen oder z.B. auch grob selber herausfinden, indem Sie mit nassen Füßen auf ein Fließpapier oder auf einem Steinboden stehen und Ihren Abdruck kontrollieren.

### Für jeden Einsatz den richtigen Schuh

Die Vielfalt an Laufschuhen ist enorm. Grundsätzlich können die Schuhe aber in vier Kategorien aufgeteilt werden: **Trainingschuhe** sind die am häufigsten verwendeten Schuhe. Sie bieten einen guten Kompromiss zwischen Robustheit, Stabilität, Dämpfung und Führung. **Stabilitätsschuhe** sind entweder für schwere Läuferinnen und Läufer oder für Überpronierer geeignet. Sie bieten maximale Bewegungskontrolle, sind also mit guten Pronationsstützen versehen. Diese Stützelemente sind meistens in der Zwischensohle sichtbar. **Wettkampfschuhe** sind sehr leicht, bieten aber weniger Dämpfung und auch weniger Stabilität

und Führung als Trainings- oder Stabilitätsschuhe. Wettkampfschuhe können sich anbieten, wenn Sie einen problemlosen Fuss besitzen und häufig Wettkämpfe bestreiten. Aber – ganz wichtig – nur dann, wenn Sie ein technisch guter Läufer sind und über eine gut ausgebildete Muskulatur verfügen, welche das Manko an Dämpfung und Führung ausgleichen kann. Für schwere Läufer und solche mit problematischen Füßen sind Wettkampfmodelle nur bedingt zu empfehlen. **Geländeschuhe (Trail-Schuhe)** sind robust gebaut und meistens mit guten Stützen ausgestattet. Sie sind bedeutend schwerer als Wettkampf- und Allroundschuhe, und das Sohlenprofil ist für unebenes und glitschiges Terrain ausgerichtet. Das Obermaterial ist meist Spritzwasser geschützt und Schmutz abweisend oder ganz wasserdicht.

Zur richtigen Wahl des Laufschuhs spielt natürlich auch der individuelle Laufstil (Landung auf der Ferse oder auf dem Vorfuss), das Leistungsvermögen (langsamer Läufer, schneller Läufer) oder Körpergewicht und Einsatzort (Gelände, Strasse, Bahn) eine Rolle.

### So geht es unseren «Berlinern»

Hugo Rey hat den Berlinern einen individuellen Trainingsplan erstellt, an dem sich die meisten recht stark orientieren. Die Strukturierung des Trainings durch ein Trainingsgerüst ist von allen sehr positiv bewertet worden. Vor allem die Periodisierung im Dreiwochenrhythmus hilft, eine Wellenbewegung in die Trainingsbelastung zu bringen, die unabhängig ist für einen kontinuierlichen Fortschritt. Dies bekräftigt auch Hugo Rey: «Die Aufteilung in die drei Wochen sorgt dafür, dass die Läufer auch wirklich eine leichte und regenerative Woche einschalten, denn sonst ist die Gefahr sehr gross, dass vor lauter Motivation zu hart trainiert wird und die Belastung stetig zunimmt.»

Nach wie vor ist die Motivation bei allen Läuferinnen und Läufern sehr hoch, und es besteht eher die Gefahr, dass sie sich über- statt unterfordern. Gesundheitlich bereitete Hans-Peter Wehrli vor zwei Wochen eine Wadenzerrung etwas Sorge, sonst hat aber niemand Beschwerden zu beklagen. Simone Zaugg absolvierte Mitte Juni als Trainingslauf den Berner Frauenlauf in hervorragenden 20:23 für die 5 Kilometer. Domenik Wanger lief im Rahmen der Bieler Lauf-tage einen Halbmarathon in 1:21 und



Der Trainingsplan von Simone Zaugg (Tabelle rechts) ist auf die Vielseitigkeit der 24-Jährigen zugeschnitten.

fühlt sich so schnell wie noch nie. Er muss aber von Hugo Rey tendenziell auch eher etwas gebremst werden. René Corthay nahm sich die berechtigte Freiheit, in heissen Sommertagen auch einmal aufs Bike zu steigen statt die Laufschuhe zu schnüren. Auch bei Daniela Gilgen und Anthussa Meili folgen die Trainings in durchdachter und regelmäßiger Abfolge. Es scheint, dass die ausgewählten Marathonkandidatinnen und -kandidaten durchwegs an ihrem Ziel festhalten können, was alles andere als selbstverständlich ist und Anerkennung verdient.

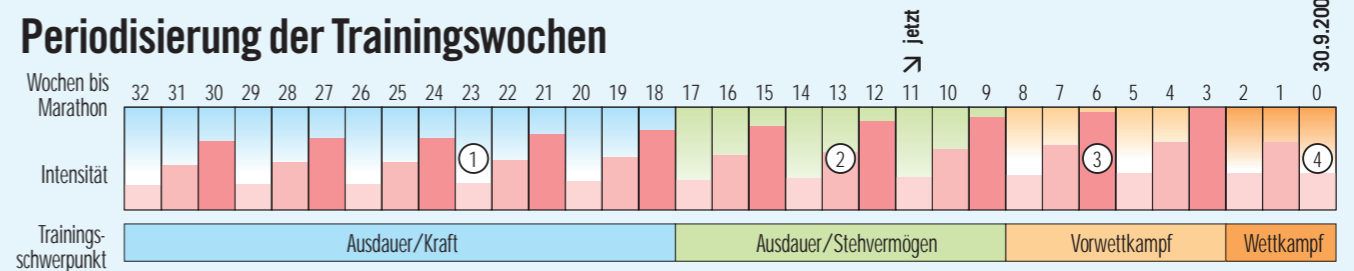
### Gemeinsamer Probegalopp am Landwasserlauf

Nächstes Ziel ist der Landwasserlauf vom 28. Juli im Rahmen des Swiss Alpine Marathon. Danach geht es Anfang August noch einmal zu einem zweiten Leistungstest nach Magglingen und am 17. August treffen sich alle sechs Läuferinnen und Läufer mit Franziska Rochat-Moser am Weltklasse Meeting im Zürcher Letzigrund. ■

## «Ich bin ein Berliner»

Im März (FIT for LIFE 4/01) suchten wir in Zusammenarbeit mit adidas Läuferinnen und Läufer, die sich Ende September an das Abenteuer Berlin-Marathon heranwagen wollen. Aus den über 400 Bewerbungen wurden 3 Frauen und 3 Männer ausgewählt, die von adidas ausgerüstet wurden. Als Standortbestimmung erhielten die 6 Sportler vom Bundesamt für Sport in Magglingen die Gelegenheit, einen General-Check zu absolvieren. Anhand der Resultate stellte der ehemalige Schweizer Marathonläufer Hugo Rey den Kandidaten einen Trainingsplan zusammen, nach dem sie seither trainieren. Noch geht es 11 Wochen bis zum Marathon.

## Periodisierung der Trainingswochen



Die folgenden Trainingswochen sind für Simone Zaugg erstellt. Da Simone sehr vielseitig ist und auch schon bei Triathlon-Wettkämpfen mitgemacht hat, wurden ihre üblichen Aktivitäten (Volleyballtraining, Laufgruppe) in den Plan eingebaut.

## Individuelle Trainingsbeispiele für Simone Zaugg

Haupttraining	Ergänzung	Erholung
<b>1. Woche «leicht», Erholungswoche</b>		
Mo 1h30' Volleyball		Stretching/KD-Programm
Di 50' LDL	2–3 Steigerungen	Stretching/KD-Programm
Mi 40' schwimmen		Stretching/KD-Programm
Do 1h LDL, dazwischen Fahrtspiel (z.B. 5 x 1' SDL, dazw. TrP 1/2 Belastung)		Stretching/KD-Programm
Fr Ruhe		Massage
Sa Ruhe		KD-Programm
So 1h20'–1h30' LDL	3–4 Steigerungen	
<b>2. Woche «mittel»</b>		
Mo 1h30' Volleyball, evtl. Velo		Stretching/KD-Programm
Di 1h LDL	3–4 Steigerungen	Stretching/KD-Programm
Mi 50' schwimmen		Stretching/KD-Programm
Do 1h LDL, dazwischen Fahrtspiel (z.B. 10' MDL, 3 x 2' SDL, dazw. TrP 1/2 Belastung)		Stretching/KD-Programm
Fr Ruhe		Massage
Sa Ruhe		KD Programm
So 1h30'–1h50' LDL, dazwischen 15' MDL	3–4 Steigerungen	Stretching/KD-Programm
<b>3. Woche «hart»</b>		
Mo 1h30' Volleyball, Velo		Stretching/KD-Programm
Di 1h10' LDL	4–5 Steigerungen	Stretching/KD-Programm
Mi 1h schwimmen		Stretching/KD-Programm
Do 1h10' LDL, dazwischen Fahrtspiel (z.B. 1', 3', 5', 4', 2', 30" SDL, dazw. TrP 1/2 Belastung)		Stretching/KD-Programm
Fr Ruhe		Massage
Sa Ruhe		KD Programm
So 1h40'–2h15' LDL, dazwischen 20' MDL	4–5 Steigerungen	Stretching/KD-Programm

### Bedeutung der Abkürzungen

LDL: Leichter Dauerlauf bedeutet etwa 70–75% der maximalen Herzfrequenz, was ungefähr der Faustregel Puls 180 minus Alter minus 5–10 Schläge entspricht. Ein Schwatz mit Kolleginnen und Kollegen sollte ohne Probleme möglich sein.  
MDL: Mittlerer Dauerlauf. 75–80% der maximalen Herzfrequenz, Puls 180 minus Alter plus 10–15 Schläge.  
SDL: Schneller Dauerlauf 80–90% der maximalen Herzfrequenz, Puls 180 minus Alter plus 25–30 Schläge.

TrP: Trabpause, langsam, lockeres Traben.

KD: Kräftigung – Dehnung

Steigerungen: Das Tempo wird über eine Distanz von 80 bis 100 m kontinuierlich gesteigert. Achten Sie dabei speziell auf einen schönen, ökonomischen Laufstil!

Fahrtspiel: Nach einer Aufwärmzeit von mindestens 10 Minuten wird mit dem Tempo variiert. Die Belastung können nach Lust und Laune mit festen Strecken (zum Beispiel auf dem Laufräff) oder mit der Uhr bestimmt werden.

Beispiele: • 10' MDL, 3' TrP (Trabpause), 5' SDL, 2' TrP, 5 x 2' SDL  
• 15' MDL, 5' TrP, 10 x 1' SDL, dazw. 30" TrP  
• 1' SDL, 2' SDL, 3' SDL, 2' SDL, 3' SDL, 2' SDL, 1' SDL, TrP = 1/2 der Belastung

Der Fantasie für weitere Beispiele sind keine Grenzen gesetzt!