

LOHNENDE LAUFPauseN

Es heisst, dass bei einem Marathon vor allem langsamere Läufer durch regelmässige Laufpausen profitieren. Und zwar nicht nur bezüglich Belastung, sondern auch bezüglich Schlusszeit. Ist das so?

40

Laufpausen können vor allem in folgenden zwei Fällen angezeigt sein:

- *Laufeinsteiger:* Da die wenigsten Einsteiger gleich auf Anhieb 45 Minuten am Stück laufen können, macht es Sinn, mit Einsteiger-Intervallen sein Training zu starten. Also z.B. 2 min joggen, 3 min zügig gehen, wieder 2 min joggen usw. So wird die Jogging-Einheit jede Woche etwas länger und die Laufpause etwas kürzer, bis es möglich ist, die 45 Minuten am Stück zu laufen.
- *Lange Wettkämpfe:* Ebenfalls empfehlenswert sind Laufpausen bei langen Wettkämpfen wie bei einem Marathon, und da vor allem für Läuferinnen und Läufer mit Laufzeiten von 4 Stunden und mehr. Hier kann es sich durchaus lohnen, die Verpflegungsstellen konsequent gehend zu passieren. So hat man genügend Zeit, sich zu verpflegen, das Getränk verschüttet nicht und gleichzeitig wird die Muskulatur temporär entlastet. Ob dann ein Läufer mit Laufpausen wirklich schneller ist als ohne, hängt von seiner Gewohnheit und seiner Ambition ab und kann nicht pauschal beantwortet werden.



Einsteiger oder Marathonläufer können von Laufpausen profitieren.

FOTO: ANDREAS GONSETH



In der FITforLIFE-Rubrik «Laufend gefragt» beantworten Marathonprofi Viktor Röthlin und sein Geschäftspartner von «VikMotion», Thomas Mullis, Ihre Fragen zum Laufsport. Sie möchten etwas wissen? Dann schreiben Sie uns Ihre Frage auf info@fitforlife.ch (Betreff: «Laufend gefragt»). Infos zu VikMotion unter www.vikmotion.ch

Wieso gibt es keine speziellen Lauf-Shirts mit Rückentasche analog den Veloleibchen, wo man eine leichte Jacke verstauen könnte?

Ein solches Shirt gibt es wohl deshalb nicht, weil die Nachfrage dafür nicht besteht bzw. scheinbar kein Bedürfnis dazu vorhanden ist. Die Ausnahme bestätigt aber die Regel, da man immer wieder Veloshirt-tragende Läufer sieht. Da beim Laufen im Vergleich zum Velofahren bei jedem Schritt der Körperschwerpunkt rauft und runter hüpfst, müsstest ein solches Shirt extrem enge Rückentaschen haben. Ansonsten fällt alles in der Tasche raus oder es zerrt zu stark am Shirt. Aus diesem Grund nutzen viele Läufer einen Traggürtel oder Ähnliches, um etwas transportieren zu können.

Spitzenläufer laufen Wettkämpfe auch bei kalten Temperaturen fast immer mit Trägerleibchen, Breitensportler hingegen fast nie. Warum?

Wer schnell läuft, will möglichst kein unnötiges Gewicht mittragen und braucht viel Bewegungsfreiheit. Beides ist in einem Trägerleibchen immer gegeben. Dazu kommt, dass sich der Spitzenläufer durch das viele Training auch an das Tragen von Trägerleibchen gewöhnt ist und er bis kurz vor dem Start eines Wettkampfs in Bewegung sein kann, sich so warm hält und sonst während des Wettkampfs schnell warm bekommt. Ein weiterer Aspekt: Der Wettkampf ist schlussendlich ein Lebensinhalt des Spitzenläufers. Wer absolut fokussiert ist, dem ist die Temperatur (fast) egal. Was zählt, ist die Leistung und die lässt sich nur mit einer guten Kühlung bewerkstelligen.

DER PASSENDE WETTKAMPFPULS

Meine anaerobe Schwelle liegt bei Puls 175. Kann ich mit diesem Puls einen 10-km-Lauf durchlaufen?



FOTO: THINKSTOCK

Das hängt von Ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit ab. Wer regelmäßig läuft und auch regelmäßig im Training Gas gibt, kann als Richtwert davon ausgehen, dass er das Tempo seiner anaeroben

Schwelle rund 30–40 Minuten durchziehen kann. Top-Läufer, welche 10 km in 30 Minuten laufen, machen dies im Bereich ihrer anaeroben Schwelle oder sogar leicht darüber, im konkreten Beispiel also mit Puls 175. Doch aufgepasst: Läufer, welche 40 Minuten für 10 km benötigen, laufen an der Schwelle oder leicht darunter, am besten mit einem im Vergleich zur Schwelle bis zu 5 Schlägen tieferen Puls, also im vorliegenden Beispiel rund 170 Schläge/Minute. Und wer 50 Minuten braucht für die 10 km, weist gegenüber dem Schwellentempo einen um 5 bis 10 Pulsschläge tieferen Puls auf. Im Wettkampf sind die Zahlen mit Vorsicht zu geniessen, denn oft ist man durch die speziellen Umstände fähig, mit einem höheren Puls zu laufen, als einem Leistungstests vorhersagen. Daraum: Wer es genau nehmen will, der verlässt sich nicht auf den Puls (denn dieser ist leicht beeinflussbar: Temperatur, Nervosität, Hydratation usw.), sondern orientiert sich am Tempo, welches seiner anaeroben Schwelle entspricht. Aber auch da gilt: Je länger man für die 10 km benötigt, desto mehr läuft man unterhalb des Schwellentempos.

F