Foto_Andreas Gonseth

Aufgepasst vor dem roten Bereich

Die Mehrheit der Hobby-Langläufer ist beim Training zu schnell unterwegs, das zeigten zahlreiche Laktatmessungen in der Engadiner-woche in den letzten zwei Jahren. Wir sagen Ihnen, wie Sie die Intensität kontrollieren können.

Text_Andreas Gonseth

Endlich im Schnee. Ski an und los gehts. Eine Stunde oder länger Non-stop, möglichst schnell, möglichst ohne in den Steigungen zu gehen und möglichst ohne viel überholt zu werden. Machen Sie es ähnlich, wenn Sie auf den Langlaufski stehen? Dann sind Sie entweder wirklich gut drauf oder aber Sie gehören zu der Mehrheit der Langläuferinnen und Langläufer, die laut Ueli Schweizer «überzockt und immer am Limit läuft».

Ueli Schweizer ist diplomierter Turn- und Sportlehrer und Leiter der Leistungsdiagnostik an der Klinik Gut in St. Moritz. Zusammen mit dem Sportmediziner Frédéric Peroni aus Italien hat Schweizer in den letzten Jahren im Vorfeld des Engadin Skimarathons knapp 1000 Laktatmessungen vorgenommen. Die Aufgabenstellung war immer die gleiche. «Laufen Sie in einem ruhigen und gleichmässigen Tempo ohne zu forcieren fünf zehn Minuten lang eine Runde, so wie Sie normalerweise trainieren», gab Schweizer den Probanden jeweils mit auf den Weg. Unmittelbar nach dem Laufen massen Peroni und Schweizer den Laktatgehalt im Blut mittels eines kleinen Stichs ins Ohrläppchen.

Die Resultate deckten sich mit den subjektiven Erfahrungen, die Ueli Schweizer bei seinen Messungen machte. «Weit mehr als die Hälfte aller Hobbysportler laufen mit zu hoher Intensität», stellte Schweizer fest. Dabei sind es vor allem die Männer (rund 70%), die sich bei der Dosierung verschätzen (bei den Frauen sind rund 50% zu schnell unterwegs). «Frauen spüren ihren Körper jeden Monat, Männer scheinbar nur dann, wenn sie in eine Wand laufen», so Schweizer.

Was zeigen Laktatmessungen?

Laktat ist die Bezeichnung für Milchsäure, die im Körper bei der Verbrennung von Kohlenhydraten (Traubenzucker) anfällt, wenn nicht genug Sauerstoff zur Verfügung steht. Der optimale Bereich für ein Grundlagen- und Gesundheitstraining wird allgemein mit einem Laktatwert von rund 2 mmol/Liter angegeben. Mit einem solchen Wert kann man während des Trainings noch gut mit seinem Trainingspartner sprechen. In diesem Bereich wird die Ausdauerfähigkeit trainiert und die aerobe Kapazität verbessert. Auch Spitzensportler trainieren 80–90% ihres Trainings in diesem Bereich (oder darunter).

Ein Wert von 2,5 mmol–4 mmol/Liter steht bereits für ein intensives Ausdauertraining, bei dem der Muskel anstelle von Fett vermehrt Kohlenhydrate zur Energiebereitstellung verwerten muss. Werte über 4 mmol/Liter lassen auf sehr intensive Trainings schliessen, die zur Übersäuerung der Muskulatur führen. Gezielt eingesetzte höher intensive Trainings (3 mmol/Liter und mehr) spielen im Trainingsprozess eines ambitionierten Sportlers natürlich auch eine wichtige Rolle, sollten aber wohl dosiert (80% tief, 20% hoch) mit Trainingseinheiten in tiefen Bereichen kombiniert werden.

Und bei der Aufgabenstellung im Rahmen der Engadiner Laktatmessungen wurde schliesslich von den Probanden ganz klar ein «ruhiges und gleichmässiges Tempo» gefordert und keine Intervalleinheit. Trotzdem lag bei einem Drittel der Männer der Laktatwert zwischen 2,5–4 mmol/Liter (Frauen ebenfalls ein Drittel), bei 40% gar bei einem Wert zwischen 4–6 mmol/Liter (Frauen 20%). Bei 5% konnten Werte von 6 mmol/Liter bis gar 16 mmol/Liter festgestellt werden. Am anfälligsten auf zu hohe Intensitäten ist die Altersgruppe zwischen 40–60 Jahren. «Das hat einerseits mit einem besonders starken Ehrgeiz dieser Altersgruppe zu tun, andererseits aber auch damit, dass viele gar nicht langsamer laufen können», sagt Ueli Schweizer.

Skating ist eine harmonische und sehr dynamische Bewegung, die sich in den letzten Jahren bei allen Generationen von Langläufern durchgesetzt hat. Beim Skating werden alle grössere Muskelgruppen des Körpers gleichzeitig belastet und der Organismus gesamtheitlich gefordert. In Kombination mit natürlicherweise coupiertem Gelände führt dies aber vor allem bei Einsteigern und älteren Sportlern bereits bei geringem Tempo schnell zu einem Sauerstoffdefizit und einer Übersäuerung der Muskulatur. Die Erholungsmöglichkeiten sind gering, denn auch in Abfahrten sind starke Muskelaktivitäten notwendig (Balance).

Spielerisch die Intensität variieren

Die Lösung ist simpel – und doch nicht für alle einfach realisierbar. Denn wer will schon den Eindruck machen, dass er eine Pause benötigt! Genau das ist es aber, das Sie weiter bringen kann. Machen Sie Pausen und spielen Sie gezielt mit der Intensität. Also zum Beispiel nach einer anstrengenden Steigung in der folgenden Ebene locker in der Spur nur Doppelstock ausführen oder den einbeinigen Siitonenschritt mit nur einem Ski in der Spur. Oder Sie lassen für ein paar Minuten den Oberkörper ausruhen und üben das Gleiten im Schlittschuhschritt mit hinter dem Rücken verschränkten Armen. Das fördert überdies Ihr Gleichgewichtsvermögen und die Koordination. Auch andere Schrittarten können in der Ebene gezielt – und mit Pausen - trainiert werden, suchen Sie sich dazu ein flaches und wenig befahrenes Gelände.

Wichtig ist, dass Sie für sich laufen und sich nicht an (zu) schnelle Läufer «hängen», das rächt sich nur allzu schnell. Und für alle Engadin-Läufer: Lassen Sie sich im Bus nach Maloja bringen und vom berüchtigten Maloja-Wind schieben – Sie werden fliegen! •••

Training auf den Engadiner

Im FIT for LIFE Nr. 1,2/2001 ist auf Seite 53 ein ausführliches Vorbereitungsprogramm für den Engadin Skimarathon publiziert, das in Zusammenarbeit mit der Sendung time out vom Schweizer Fernsehen SF DRS realisiert wurde. Der zweite Teil des Programms erscheint im FIT for LIFE 3/2001 (ab 23. Februar erhältlich).

Im time out ist der Engadin Skimarathon in den Sendungen vom 12. Februar (Anpassung ans Gelände), vom 5. März (letzte Woche vor dem Rennen) und vom 12. März (Reportage) Thema von Beiträgen.

Auch dieses Jahr werden in der Engadiner-Woche Laktatmessungen durchgeführt.

20 Plätze für eine Laktatmessung zu gewinnen!

FIT for LIFE offeriert in Zusammenarbeit mit Volvo und Ueli Schweizer, Frédéric Peroni/Klinik Gut 20 Gratisteilnahmen für eine Laktatmessung im Rahmen der Engadiner-Woche (Mittwoch 7.3 – Samstag 10.3). Alles was Sie tun müssen ist sich bei der Redaktion FIT for LIFE anmelden, Karin Märki, Tel. 062/836 60 47 oder Mail: info@fitforlife.ch (bitte Wunschtag angeben). Aus den eingegangenen Anmeldungen werden 20 Gratisteilnahmen ausgelost.

Fotos_Thomas Krauer