

# Auf dem Weg zum Halbmarathon – die nächste Etappe



Der StZ-Laufexperte Herbert Steffny weiß, wo's langgeht. Bis zum Stuttgarter-Zeitungs-Lauf am 23. Juli gibt er alle 14 Tage Tipps rund ums Laufen. Heute stellt er Teil zwei seines Trainingsplans vor.

Wenn Sie meinen bisherigen Plan und die dazu gemachten Anweisungen (Stuttgarter Zeitung vom 25. April 2006) bis heute befolgt haben, dann haben Sie viermal pro Woche Lauftraining mit einzelnen flotteren Einheiten und einem längeren Lauf bis 14 Kilometer gelernt. Vergangene Woche war das erste Testrennen über zehn Kilometer, das Sie, um Erfahrung zu sammeln, hoffentlich in einem echten Wettkampf gelaufen sind. Vielleicht sind Sie etwas nervös und unter Adrenalin viel zu schnell losgerannt



## STUTTGARTER-ZEITUNG-LAUF

und hinten raus langsamer geworden oder regelrecht eingebrochen. Diese Erfahrung macht fast jeder. Sie ist aber wichtig, denn der Fehler wäre beim über doppelt so langen Halbmarathon viel gravierender.

Sie werden im nun anschließenden Sechswochenplan (Beginn: 12. Juni) nochmal in der neunten Woche die Gelegenheit haben, bei einem Wettkampf über zehn Kilometer Ihre Form zu testen und dabei auch einen härteren, flotten Tempolauf absolvieren. Wenn Sie die letzten paar hundert Meter Gas geben, könnten Sie gleichzeitig Ihren individuellen Maximalpuls überprüfen. Adressen für dieses wichtige letzte Testrennen, für das Sie vielleicht auch ein wenig reisen müssen, erfahren Sie beim Lauftreff, im Sportfachgeschäft, aus Laufmagazinen oder im Internet beispielsweise unter [www.lauftreff.de](http://www.lauftreff.de) oder [www.laufreport.de](http://www.laufreport.de).

Haben Sie mittlerweile gelernt, Ihre Trainingsintensität neben der Herzfrequenzmes-

ZWÖLF-WOCHEN-PLAN FÜR HALBMARATHON, TEIL 2								
7. Woche (ca. 38 km)			8. Woche (ca. 39 km)			9. Woche (ca. 28 km)		
Wochentag	Training	ca. km	Wochentag	Training	ca. km	Wochentag	Training	ca. km
Montag			Montag			Montag		
Dienstag	Dauerlauf 40 min	6	Dienstag	DL 40 min	6	Dienstag	DL 50 min	7
Mittwoch			Mittwoch			Mittwoch		
Donnerstag	DL 40 min	6	Donnerstag	DL 40 min	6	Donnerstag	DL 40 min	6
Freitag	TDL 60 min darin 40 min 80-85 % maxHF	10	Freitag	FSP 5x6 min bis 90% maxHF, dazw. 6 min Trab	10	Freitag		
Samstag			Samstag			Samstag		
Sonntag	lgDL 102 min	16	Sonntag	lgDL 110 min	17	Sonntag	10 km Wettkampf (bis über 90%maxHF)	15
10. Woche (ca. 39 km)			11. Woche (ca. 42 km)			12. Woche (ca. 36 km)		
Wochentag	Training	ca. km	Wochentag	Training	ca. km	Wochentag	Training	ca. km
Montag			Montag			Montag		
Dienstag	DL 40 min	6	Dienstag	DL 60 min	9	Dienstag	DL 40 min	6
Mittwoch			Mittwoch			Mittwoch		
Donnerstag	DL 40 min	6	Donnerstag	3 x 3 km im HM- Tempo, dazw. 6 min Trab	13	Donnerstag	DL 40 min	6
Freitag	DL 60 min	9	Freitag			Freitag		
Samstag			Samstag	DL 40 min	6	Samstag		
Sonntag	lgDL 115 min	18	Sonntag	lgDL 90 min	14	Sonntag	Halbmarathon (höchstens 85% maxHF)	24

maxHF = maximale Herzfrequenz; DL = Dauerlauf (75% max HF), lgDL = langer Dauerlauf (70% maxHF), TDL = Tempodauerlauf (80-85% max HF), FSP = Fahrtspiel, Tempowechsellaufe bei 85-90% max HF (flotter Abschnitt) und 70% (Trabpause), HM-Tempo = errechnetes Halbmarathontempo Quelle: StZ/Herbert Steffny GmbH

sung nach Kilometerabschnitten zu überprüfen? Über solche Zwischenzeiten können Sie im Wettkampf ein realistisches Tempo einhalten. Beim zweiten Zehnkilometerwettkampf laufen Sie eine aussagekräftigere Zeit, die Sie auf die mögliche Halbmarathonzeit hochrechnen können. Ihre mögliche Halbmarathonzeit als Debutant entspricht der Zehnkilometerzeit multipliziert mit 2,333. Wer zehn Kilometer in 55 Minuten läuft, kann für die Premiere 2:08 Stunden anvisieren (55 min x 2,333 = 128 min).

Aus der errechneten Halbmarathonzeit können Sie auch die mögliche Durchgangszeit pro Kilometer für eine Zwischenzeitkontrolle errechnen und die Tempoläufe in der elften Woche entsprechend gestalten (Bei-

spiel: 128 min / 21,1 = 6:04 min pro Kilometer, also drei Kilometer in 18:12 min). Wem das zu akademisch ist, der kann diese Einheit durch Tempowechsellaufe (Fahrtspiel) ersetzen: (dreimal 15 bis 20 Minuten flott bei 85 Prozent, dazwischen zehn Minuten langsam Traben bei 70 Prozent). Bei allen flotten Trainingseinheiten und Wettkämpfen sollten Sie sich zehn Minuten langsam einlaufen und am Ende fünf bis zehn Minuten locker auslaufen. Bei diesen Einheiten ist in die Tageskilometerzahl das Ein- und Auslaufen einberechnet. Die Tageskilometer dienen der groben Orientierung. Sie sind für Läufer gerechnet, die ihre Dauerläufe mit einer Geschwindigkeit von 6:20 Minuten pro Kilometer trainieren.

Der lange, aber langsame Dauerlauf am Sonntag wird in den letzten sechs Wochen schrittweise bis auf 18 Kilometer verlängert. Wer sich bis zwei Wochen vor dem Halbmarathon vorsichtig bis dahin vorgearbeitet hat, der wird mit der bisher gewonnenen Erfahrung, mit Ausruhen, mit Zuschauerhilfe und vom Adrenalin beflügelt am Wettkampftag die letzten Kilometer auch noch schaffen. Beim langen Dauerlauf sollten Sie vor allem bei Wärme unterwegs unbedingt auch trinken (Trinkgürtel mitnehmen oder Flaschen im Auto deponieren).

■ Weitere Infos und Tipps finden Sie in Herbert Steffnys „Das große Laufbuch“ und im Internet unter [www.herbertsteffny.de](http://www.herbertsteffny.de)