

Training für den Halbmarathon: in der Ruhe liegt die Kraft



Der StZ-Laufexperte Herbert Steffny weiß, wo's langgeht. Bis zum Stuttgarter-Zeitung-Lauf am 23. Juli gibt regelmäßig Tipps zum Laufen. Heute geht es um die Halbmarathonvorbereitung.

Wenn Sie nach meinem bisherigen Plan trainieren (Stuttgarter Zeitung vom 7. Juni 2006), haben Sie am vergangenen Sonntag einen zweiten 10-Kilometer-Testwettkampf bestritten, der nun mit mehr Erfahrung und gleichmäßiger gelaufen, besser über das Leistungsvermögen beim Halbmarathon in knapp drei Wochen Aufschluss geben sollte.

Als Debütant berechnen Sie Ihre mögliche Zeit, indem Sie die im Wettkampf erzielte Zehnkilometerzeit mit 2,333 multiplizieren. Wenn Sie 51 Minuten geschafft haben, dann wären 1:59 Stunden bei der Premiere realistisch. Wenn Sie bereits Halbmarathons gelaufen sind, multiplizieren Sie

mit 2,21, um die maximal mögliche Zeit zu ermitteln. Ein erfahrener 51-Minuten-Läufer kann bei bestem Training, kühlem Wetter und richtiger Renntaktik etwa 1:53 Stunden erzielen. Natürlich laufen Sie bei großer Wärme deutlich langsamer. Ein Profi verliert bei Sonne und Temperaturen über 25 Grad einige Minuten, einen langsameren Freizeitläufer kann Hitze eine Viertelstunde kosten.

Nachdem Sie vor drei Tagen beim Zehnkilometerlauf schnell gelaufen sind, brauchen Sie in der folgenden zehnten Trainingswoche vorerst kein Tempotraining, sondern sammeln nur ruhige Laufkilometer. Einerseits müssen Sie sich von dem Rennen erholen, andererseits kommt am nächsten Sonntag mit 18 Kilometern Ihr längster Lauf in der Vorbereitung.

Die ausgewählte Strecke sollte zur Gewöhnung an die Wettkampfverhältnisse überwiegend Asphaltabschnitte enthalten und flach sein. Laufen Sie nicht länger. Die restlichen Kilometer schaffen Sie ausgeruht und vom Adrenalin beflügelt am Wettkampftag bestimmt. Trinken Sie bei heißem Wetter ausreichend, insbesondere bei längeren Läufen (Trinkgürtel). Sie befinden sich so

kurz vor dem Halbmarathon ohnehin in einer kritischen Trainingsphase. Wer bisher trainingsfaul war und mit schlechtem Gewissen meint, jetzt noch alles Versäumte nachholen zu können, wird sich überlasten und im schlimmsten Fall sogar verletzen. Wer



STUTTGARTER-ZEITUNG-LAUF

übermotiviert von einem gut gelungenen Zehnkilometerrennen oder als Strafttraining wegen eines schlecht gelaufenen Tests noch eins draufpacken möchte, wird ähnlich übertrainiert sein und vielleicht erkranken. So oder so: die nächste flotte Einheit ist erst in der elften Woche am Donnerstag.

Zehn Tage vor dem Halbmarathon üben Sie Ihr errechnetes Wettkampftempo bei

einem drei x drei Kilometer Tempotraining. Zuvor laufen Sie sich warm und hinterher aus. In den rund sechsminütigen Pausen gehen und traben Sie ganz langsam und dehnen ein wenig. Sie sollten versuchen, die Abschnitte zeitkontrolliert entlang einer genau vermessenen Straßenstrecke möglichst gleichmäßig wie später beim Halbmarathon zu laufen. Danach fahren Sie Ihr Training runter, die Regeneration beginnt bereits.

Am Sonntag ist der lange Lauf nur noch 14 Kilometer lang. In der letzten Woche reduzieren Sie Ihr Training weiter und joggen nur noch zweimal 40 Minuten. In der Ruhe liegt die Kraft. Die bisher arg strapazierten Muskeln, Sehnen und Gelenke müssen sich erholen und die Energiespeicher aufgefüllt werden. Sorgen Sie für weniger Stress, eine vollwertige Ernährung, mehr Schlaf und legen die Beine möglichst oft hoch. Im nächsten Beitrag gehe ich auf die letzten Tage und die optimale Wettkampftaktik ein.

■ Weitere Informationen und Tipps zum Thema Laufen finden Sie in Herbert Steffnys „Das große Laufbuch“ und im Internet unter www.herbertsteffny.de