

Jennifer Van Allen · Bart Yasso · Amby Burfoot · Pamela Nisevich Bede

**DAS** **RUNNER'S**<sup>®</sup>  
**WORLD**  
**LAUFBUCH**  
**FÜR MARATHON UND HALBMARATHON**

Lauftraining,  
Wettkampfvorbereitung,  
Gewinnerstrategien

**südwest**

*Für Noah*

# INHALT

Einführung.....	5
-----------------	---

## Teil I Training

<b>KAPITEL 1:</b> Loslegen .....	9
<b>KAPITEL 2:</b> Trainingsbasics .....	30
<b>KAPITEL 3:</b> Training im Alltag.....	50

## Teil II Ernährung

<b>KAPITEL 4:</b> Ernährung im Alltag.....	75
<b>KAPITEL 5:</b> Vor dem Lauf, unterwegs und nach dem Lauf .....	92
<b>KAPITEL 6:</b> Gewichtsmanagement.....	110

## Teil III Verletzungen vorbeugen

<b>KAPITEL 7:</b> Gesund bleiben.....	125
<b>KAPITEL 8:</b> Kleinere Verletzungen .....	164

## Teil IV: Das Wichtigste im Überblick

<b>KAPITEL 9:</b> Vor dem Rennen .....	191
<b>KAPITEL 10:</b> Der große Tag .....	196
<b>KAPITEL 11:</b> Nach dem Rennen.....	206

## Anhang

Glossar .....	217
Zusätzliche Workouts.....	226
Trainingspläne .....	234
<b>TRAININGSPLAN: HALBMARATHON FÜR EINSTEIGER</b> .....	234
<b>TRAININGSPLAN: HALBMARATHON FÜR FORTGESCHRITTENE</b> .....	236
<b>TRAININGSPLAN: HALBMARATHON FÜR PROFIS</b> .....	238
<b>TRAININGSPLAN: MARATHON FÜR EINSTEIGER</b> .....	240
<b>TRAININGSPLAN: MARATHON FÜR FORTGESCHRITTENE</b> .....	242
<b>TRAININGSPLAN: MARATHON FÜR PROFIS</b> .....	244
Anmerkungen .....	248
Register .....	252
Impressum.....	255

# EINFÜHRUNG

Jeder kann einen Marathon laufen. Es heißt, mittlerweile sei der Marathon zum »Everest des kleinen Mannes« geworden. Er mag sagenumwoben sein, doch selbst Nichtläufer wissen, was ein Marathon ist – vielleicht nicht die genaue Distanz, aber zumindest, dass er ziemlich lang ist und einer monatelangen Vorbereitung bedarf.

In der Tat scheint man in das Training viel Mühe stecken zu müssen und wenig Ruhm zu ernten: schmerzende Knie, literweise Schweiß, wunde Haut und Blasen in der Größe von Zwei-Euro-Münzen. Mindestens. Noch vor Morgengrauen aufstehen und bei Wetterbedingungen trainieren, bei denen die meisten Leute nicht einmal fahren würden, stundenlanges Laufen, immer allein. Sich des Vorwurfs erwehren, man sei verrückt geworden, ganz zu schweigen von den Selbstzweifeln und der wiederholten Frage, warum zum Teufel man das eigentlich alles auf sich nimmt.

Und hier kommen wir ins Spiel. Wir von *Runner's World* sind stolz darauf, die Experten in puncto Marathonvorbereitung zu sein, und laden Sie zu unserer *Runner's World*-Challenge ein.

In diesem Buch finden Sie alles, was Sie brauchen, um Ihren ersten oder schnellsten Marathon oder Halbmarathon zu laufen, nicht nur die entsprechenden Trainingspläne, sondern auch mehr als zwei Dutzend verschiedene Workouts. Sie bekommen Antworten auf die drängendsten Fragen zum Training, zur Vorbeugung von Verletzungen, zur Ernährung und zum Gewichtsverlust. Im Anhang des Buchs finden Sie darüber hinaus ein Glossar, das Ihnen durch den Dschungel des Laufjargons hilft, und Sie hören von wertvollen – und, okay, auch peinlichen – Lektionen, die die Redakteure von *Runner's World* im Laufe ihres Trainings gelernt haben.

Vor allem aber lesen Sie bewegende Geschichten von Läufern, die es geschafft haben. Sie alle haben uns hier bei *Runner's World* gezeigt, was es wirklich bedeutet, das Zeug zum Marathon oder Halbmarathon zu haben. Sie glauben, dafür seien Sie zu alt, zu beschäftigt oder zu sehr außer Form? Lassen Sie sich vom Gegenteil überzeugen!

*Jennifer Van Allen*

TELL

TRAINING

**N**atürlich ist es nicht leicht, 21,0975 oder gar 42,195 Kilometer zu laufen. Doch die, die es schon einmal getan haben, sind sich einig: Das Schwierigste daran ist nicht das Erreichen der Ziellinie, sondern das der Startlinie. Schließlich gibt es bei den meisten Laufveranstaltungen Verpflegungsstationen, bei denen man sich alle paar Kilometer mit Nahrung und Getränken eindecken kann, am Wegrand stehen jubelnde Zuschauer, die einen anfeuern, und bei Tausenden von Mitläufern kommt ganz automatisch ein Gefühl der Kameradschaft und Solidarität auf. Und am Ende bekommt jeder für seine Anstrengung eine Medaille. Ach, wenn das Training doch nur auch so luxuriös wäre!

Der anstrengendste Teil eines Marathons ist tatsächlich die Vorbereitung darauf. Denn sie bedeutet, Körper und Geist zu bisher ungekannten Leistungen anzuspornen, ohne sich dabei körperlich oder geistig völlig zu verausgaben. Sie bedeutet stundenlanges Laufen, meist allein, angetrieben nur durch die eigene Entschlossenheit, sein Tagespensum zu absolvieren, und durch den Glauben, dass man es schaffen kann. Sie bedeutet herauszufinden, bei welchen Beschwerden man die Zähne zusammenbeißen und bei welchen Schmerzen man das Training unterbrechen muss. Sie bedeutet, sich jeden Tag neu zu motivieren, Hunderte von Tagen, bis es endlich so weit ist, auch wenn der Alltag oder Selbstzweifel es ungeheuer verführerisch machen, einfach aufzugeben.

Auf dieser langen, schweißtreibenden Reise zur Startlinie findet die eigentliche persönliche Transformation statt. Hier werden aus Individuen Athleten, mit Ausrüstung, gelaufenen Kilometern, Kriegsverletzungen und allem, was dazugehört. Hier werden aus Träumern Macher.

In diesem Großkapitel finden Sie alles, was Sie brauchen, um Ihr Training auf dem richtigen Fuß zu beginnen und es zur Startlinie zu schaffen. Sie erfahren, wie Sie das richtige Rennen für sich finden, sich ein realistisches Ziel setzen und eine Strategie entwickeln, mit der Sie Ihr Ziel auch erreichen. Sie lernen die Grundprinzipien des Trainings kennen und wie Sie sie mit den täglichen Anforderungen von Arbeit, Familie und Freunden vereinbaren. Wenn Sie die Techniken, die wir Ihnen hier vorstellen, erst einmal beherrschen, wird das Rennen selbst nach all den gelaufenen Trainingskilometern, den unzähligen Opfern, die Sie gebracht haben, und der körperlichen und emotionalen Umwandlung, die Sie erfahren haben, nur noch eine Ehrenrunde sein.





## KAPITEL 1

# LOSLEGEN

**Sind Sie bereit?** Bevor Sie sich ins Training für einen Marathon oder Halbmarathon stürzen, sollten Sie realistisch einschätzen, ob Sie dafür bereit sind. Wenn Sie noch nie einen Schritt gelaufen sind oder gerade erst angefangen haben, führt ein Trainingsplan, der 40 Kilometer Laufen pro Woche vorsieht, nur zu Verletzungen und Erschöpfung.

**Die richtige Basis** Solange Sie seit etwa sechs Monaten mindestens vier Mal die Woche gelaufen sind und regelmäßig trainieren, sollten Sie ein Marathon- oder Halbmarathontraining problemlos schaffen können. Viele Trainingspläne sehen zu Beginn ein Minimum von 4 Tagen Laufen pro Woche und wöchentlich 40 Kilometer für einen Marathon bzw. 25 Kilometer für einen Halbmarathon vor. Wenn Sie bislang nur sporadisch gelaufen sind und das Training nur mühsam in Ihrem Terminkalender unterbringen können, sind Sie damit vermutlich noch überfordert. Trainieren Sie nicht zu schnell zu viel, sonst stellt sich wahrscheinlich eine Reihe von

Überlastungsschäden wie das iliotibiale Bandsyndrom oder die Plantarfasziitis ein. Wenn Sie bisher noch nicht so konsequent trainiert haben, ist das aber auch kein Grund, sich zu ärgern. Sie können auch dann in näherer Zukunft – vielleicht in einem Jahr, wenn Sie stetig darauf hinarbeiten – noch einen Marathon oder Halbmarathon bewältigen.

**Das richtige Timing** Ein Marathon- und Halbmarathontraining ist zeitaufwändig, keine Frage. Unter der Woche erfordert es mindestens 30 bis 60 Minuten Training pro Tag, an den Wochenenden bis zu 3 Stunden für längere Läufe. Und dabei ist die Zeit fürs Cool-down und Stretching

noch nicht mitgerechnet, ganz zu schweigen natürlich von der Zeit, die Sie brauchen, um Familie und Freunden von Ihren fantastischen Leistungen zu berichten. In den 3 bis 6 Wochen vor dem Rennen wird das Training noch mehr Zeit verschlingen – bis zu 10 Stunden pro Woche –, denn dann häufen sich die längeren Läufe, während Sie immer mehr Kilometer »fressen«. Prüfen Sie deshalb, ob der 16-wöchige Trainingsplan für einen Marathon oder der 10-wöchige für einen Halbmarathon im Moment mit den Anforderungen, die Familie und Beruf an Sie stellen, vereinbar ist. Sie werden keine Freude am Laufen haben, wenn Sie sich ständig gehetzt, gestresst und schuldig fühlen. Planen Sie auch Unvorhergesehenes ein: Vielleicht müssen Workouts umgestellt oder Ihre

Alltagsroutine angepasst werden. Hat der Babysitter Zeit, wenn bei Ihnen längere Läufe anstehen? Können Sie auch einmal eine Stunde später ins Büro kommen, wenn es sein muss? Klären Sie diese Dinge, bevor Sie mit dem Training beginnen. So haben Sie keinen zusätzlichen Druck, wenn der große Tag allmählich näher rückt.

**Der richtige Zeitpunkt im Leben** Laufen kann zwar effektiv Stress reduzieren, aber auch eine große Herausforderung darstellen, wenn Sie beispielsweise für einen – oder Ihren ersten – Marathon trainieren und gleichzeitig Veränderungen in Ihrem Leben anstehen, etwa ein Baby oder ein Umzug. Manchen Menschen sind die Struktur und die Ablenkung, die das Training in einen ansonsten

---

## RUNNER'S-Tipp

Die meisten Experten sind sich einig, dass man sich langsam und stufenweise auf einen Marathon oder Halbmarathon vorbereiten sollte: erst ein paar Fünf-, dann 10-Kilometer-Läufe und so weiter. Deshalb empfehlen wir dies ebenfalls, mit einem Unterschied: Wir haben durchaus Verständnis dafür, dass es einen Läufer auch mal so packen kann, dass er bereit ist, sich kopfüber ins Unbekannte zu stürzen. Wenn es Sie also gepackt hat: Nur zu! Denken Sie jedoch immer daran, sich realistische Ziele zu setzen. Wenn Sie nicht superjung und superfit sind, müssen Sie den Großteil Ihres Trainings mit Gehpausen absolvieren, zunächst vielleicht als 2 Minuten Laufen und 1 Minute Gehen im Wechsel. Machen Sie sich klar, dass Sie für einen Marathon wahrscheinlich 5 Stunden oder länger und für einen Halbmarathon 3 Stunden brauchen werden, und passen Sie Ihre Erwartungen entsprechend an. Ein solider Trainingsplan, der die Kilometerzahl allmählich steigert, ist die beste Basis.

---

eher chaotischen Alltag bringt, sehr willkommen, andere fühlen sich damit überfordert. Nur Sie können entscheiden, ob das Training Ihren Stress reduziert oder eher noch verstärkt.

**Gesundheitliche Voraussetzungen** Es empfiehlt sich, sich vor Beginn des Trainings ärztlich durchchecken zu lassen, insbesondere wenn Sie verletzt sind oder in Ihrer Familie schon einmal Krankheiten wie Herzinfarkt, Diabetes oder andere chronische Erkrankungen aufgetreten sind. Wenn Sie über 40 sind und Ihr Arzt Ihnen dazu rät, sollten Sie ein Belastungs-EKG durchführen lassen. Unbedingt zum Arzt müssen Sie, wenn es beim Laufen zu Schmerzen oder einem Druckgefühl in der Brust, zu Kurzatmigkeit oder ähnlichen Beschwerden kommt.

## Die Wahl des Rennens

Ist die Entscheidung, für einen Marathon oder Halbmarathon zu trainieren, gefallen, suchen Sie sich am besten gleich ein Rennen aus und melden sich so schnell wie möglich dafür an. Die meisten Veranstalter bieten Rabatte für Frühbucher, und außerdem stellen Sie sicher, dass Sie auf jeden Fall mit dabei sind. Und das Ganze hat noch einen Vorteil: Sobald Sie die heutzutage nicht gerade niedrige Teilnahmegebühr entrichtet haben, werden Sie vom gelegentlichen Laufen zum regelmäßigen Trainieren übergehen. Schließlich

haben Sie jetzt eine Mission und einen Plan, wie Sie sie erfüllen können. Das Wissen, sich für ein Rennen angemeldet zu haben, kann an Tagen, an denen draußen Schmuddelwetter herrscht, ungeheuer motivierend wirken. Doch welcher Wettkampf eignet sich für Sie am besten? Es zahlt sich aus, hier wählerisch zu sein und Folgendes zu bedenken:

**Planen Sie im Voraus!** Die meisten Marathontrainingspläne erstrecken sich über 4 Monate, die Trainingspläne für einen Halbmarathon über 2½ Monate. Wenn Sie gerade erst angefangen haben, suchen Sie sich am besten ein Rennen aus, das noch mindestens 6 Monate entfernt ist. Auf diese Weise können Sie Ihre Fitnessbasis weiter festigen, sich eine konsequente Trainingsroutine angewöhnen und geraten auch bei unerwarteten Pannen, kleineren Verletzungen oder Fehlstarts nicht aus dem Tritt. Ziehen Sie dabei auch Ihren beruflichen und privaten Kalender zurate und stellen Sie sicher, dass Ihre Termine nicht mit dem geplanten Rennen und der Vorbereitung darauf kollidieren.

**Der Reiz der Fremde** Es kann reizvoll sein, wenn der Lauf an einem Ort stattfindet, an dem Sie noch nie waren und der Ihre Neugier weckt. Genau das kann aber auch zusätzlichen Stress bedeuten, zumindest das Reisen dorthin. So hat beides seine Vor- und Nachteile: das Rennen vor Ort zu absolvieren oder dafür eine lange

Anreise in Kauf zu nehmen. Ist es Ihr erster Marathon oder Halbmarathon, sind Sie in einer vertrauten Umgebung vielleicht besser aufgehoben. Sie stehen einfach ruhiger vor der Startlinie, wenn Sie am Tag des Wettkampfs essen können, was Sie sonst vor längeren Läufen auch essen, wenn Sie eine Strecke laufen, die Sie schon tausend Mal gelaufen sind, und dieselben vorbereitenden Rituale durchführen können, die Sie im Training auch durchgeführt haben. Da ist es schon stressiger, sich Gedanken darüber machen zu müssen, ob man rechtzeitig am Flughafen ist und Laufschuhe sowie Lieblings-Energiegel eingepackt hat. Auf der anderen Seite kann es vom Druck des Rennens ablenken, zu Fuß 21,0975 oder 42,195 Kilometer einer Landschaft zu besichtigen, die man sonst vielleicht im Bus bereisen würde. Wenn Sie dann noch von Familie

oder Freunden begleitet werden, fühlt es sich gleich wie ein Kurzurlaub an.

**Die richtigen Bedingungen** Natürlich ist es am besten, unter den Bedingungen zu trainieren, unter denen das Rennen dann auch stattfinden wird. Frühlingsmarathon klingt zwar nett, bedeutet aber, mitten im schneereichen, eisigen, dunklen Winter trainieren zu müssen. Umgekehrt bereitet man sich auf einen Frühherbstmarathon mit langen Läufen in der Hitze des Sommers vor, bei mitunter vielleicht 32°C. Ideal ist deshalb ein Marathon im Spätherbst. Für den beginnt das Training Ende Juli, Anfang August, wenn es am Tag noch lang oder schon früh hell ist. Während die Läufe immer länger werden, wird es draußen immer kühler, was bei stundenlangem Laufen viel angenehmer ist. Außerdem bietet der Wettkampftag dann aller Wahrscheinlichkeit nach optimale Laufbedingungen. Studien zufolge sind 10 bis 12°C ideal für einen Marathon; pro 4°C darüber verringert sich die Leistung um jeweils drei Prozent. Je langsamer man läuft, desto mehr macht einem die Hitze zu schaffen.<sup>1</sup> Matthew Ely, Ko-Autor einer Studie, hat das bei Halbmarathonläufern zwar nicht untersucht, glaubt aber, die Ergebnisse seien dort ähnlich, da viele den Halbmarathon zwischen 2:15 und 3 Stunden laufen. Extreme Wetterbedingungen wurden in die Studie natürlich nicht mit einbezogen – etwa der

## So läuft's ...



Wer auf eine persönliche Bestzeit (PB) aus ist, sollte sich einen Marathon- oder Halbmarathonlauf mit rund 5000 Teilnehmern suchen.

Der ist groß genug, um mit vielen anderen Läufern Schritt halten zu können, und klein genug, um Platz um sich herum zu haben und die gewünschte Geschwindigkeit beizubehalten.



## Erfolgsstory

# DER ERSTE MARATHON MIT 64

**Bowen Tucker, 73**

**Anwalt im Ruhestand, Vater von zwei Kindern, sechsfacher Großvater  
3 Marathons; 4:30 PB**

**ALS ICH MIT DEM LAUFEN** begonnen habe, war ich schon im Ruhestand. Das viele Reisen und die üppigen Mahlzeiten, die mein Beruf mit sich brachte, waren zwar schön, hatten aber ihre Spuren hinterlassen: rund 25 Kilo zu viel auf den Hüften. Damals wog ich fast 90 Kilo, in der Schule waren es 66 gewesen. Ich machte eine Diät, und innerhalb von sechs Monaten waren die überflüssigen Pfunde verschwunden. Trotzdem wusste ich, dass Ernährung nicht reichte, ich musste mich auch bewegen. Also fing ich an zu laufen und versuchte, jeden Tag eine neue persönliche Bestzeit aufzustellen. Ich heuerte eine Trainerin an und lief auch auf dem Laufband. Eines Tages habe ich einen Kilometer auf einer Bahn in einer Turnhalle in

4:04 Minuten geschafft. Meine Trainerin schlug mir vor, ein Acht-Kilometer-Rennen zu laufen und gab mir einen entsprechenden Trainingsplan. Ich ging als 16. von 91 in meiner Altersgruppe ins Ziel, mit einer Geschwindigkeit von 5:04 Minuten pro Kilometer. Das ermutigte mich, 2002 den Chicago Marathon in Angriff zu nehmen. Ich erwartete, Letzter zu werden, aber es waren noch Tausende hinter mir. Das Training war leicht und das Laufen in einer Geschwindigkeitsgruppe machte Spaß, beim Marathon selbst jubelten mir die Zuschauer zu. Ein tolles Gefühl – auch wenn ich sehr langsam gelaufen bin. Als Marathonläufer fühle ich mich jetzt viel gesünder, ich bin sogar noch besser in Form als zu meiner Schulzeit. Mein Körper ist viel kräftiger geworden. Und das Laufen ist großartig! Manche Leute setzen sich auf die Couch und rosten vor sich hin. Ich will die kommenden Jahre noch genießen.

einem den Tag ruinieren. Sie sollten sicher sein, im Notfall alle drei bis fünf Kilometer Hilfe finden zu können. Wenn das auf der Webseite des Veranstalters nicht explizit angegeben ist, sollten Sie nachfragen.

**Das geeignete Gelände** Sehen Sie sich den Streckenverlauf und die Höhenunterschiede auf der Webseite des Veranstalters genau an. Vielleicht bevorzugen Sie eine Strecke, die schnell und flach ist, auch wenn das bedeutet, durch einige weniger

schöne Teile der Stadt zu laufen. Vielleicht laufen Sie aber auch lieber eine landschaftlich schöne Strecke, bei der es etwas auf und ab geht.

Wenn Sie eine persönliche Bestzeit laufen oder sich für den Boston Marathon qualifizieren wollen, sollten Sie sich einen Wettkampf suchen, der damit wirbt (siehe auch Kasten rechts). Allerdings können es auch Strecken, die als »flach wie ein Pfannkuchen« oder »nur hügelabwärts« angepriesen werden, ganz schön in sich haben. Auf einer flachen Strecke beanspruchen Sie dieselben Muskeln immer und immer wieder, was recht kräftezehrend ist. Und »nur hügelabwärts« belastet die Beinmuskulatur mitunter stärker als ein Lauf den Hügel hinauf. Deshalb ist die beste Option eine abwechslungsreiche Strecke. Ein paar sanfte Anstiege bearbeiten verschiedene Muskelgruppen und halten Langeweile fern.

Am wichtigsten ist es, vorher in einem Gelände trainieren zu können, das dem des Marathons ähnelt. Wenn Sie sich beispielsweise in Kiel auf einen Marathon vorbereiten, der in Garmisch stattfindet, sollten Sie unbedingt einige Hügelläufe in Ihr Training einbauen.

**Zeitlimit beachten** Viele Läufe geben strikte Zeitlimits vor, innerhalb derer die Strecke gelaufen werden muss. Andere sind da großzügiger und werben damit, auch »walkingfreundlich« zu sein. Achten

## DIE GRÖSSTEN LÄUFE

Die unten genannten Marathons gehören zu den Rennen mit den höchsten Teilnehmer- und Finisherzahlen.\*

### Deutschland

- ❑ Berlin: 36 824 Finisher Hauptlauf
- ❑ Hamburg: 14 754 Finisher Hauptlauf
- ❑ Frankfurt: 11 175 Finisher Hauptlauf
- ❑ München: 5904 Finisher Hauptlauf
- ❑ Köln: 4372 Finisher Hauptlauf

### International

- ❑ New York: 49 617 Finisher Hauptlauf
- ❑ Paris: 40 259 Finisher Hauptlauf
- ❑ London: 37 604 Finisher Hauptlauf

\*Quelle: runnersworld.de für 2015

Sie bei der Auswahl des Rennens darauf, ob Ihnen das Zeitlimit angenehm ist oder nicht. Sie sind am Wettkampftag schon beschäftigt genug und sollten sich nicht noch Sorgen darüber machen müssen, ob Sie hinter der Ziellinie noch Wasser oder eine Laufmedaille bekommen. In den meisten Fällen zeigt das Zeitlimit an, wie lange die Verpflegungsstationen geöffnet sind oder die Strecke für Autos gesperrt ist.

**Musikverbot – ja oder nein?** Für viele Läufer ist es mittlerweile üblich, mit

Musik im Ohr zu laufen und zu trainieren. Aber Achtung, wenn Sie bei einem Wettkampf starten! Manche Veranstalter verbieten MP3-Player & Co., während sich andere kopfhörerfreundlich geben. Dies sollten Sie beachten, wenn Sie es gewohnt sind, mit Musik zu trainieren, und auch beim Rennen nicht darauf verzichten wollen. Auf jeden Fall sollten Sie nur einen Kopfhörer benutzen und die Lautstärke nicht zu sehr aufdrehen, damit Sie andere Läufer und die Anweisungen über Lautsprecher hören können.

## Die Wahl des Trainingsplans

Sie können sich mit etwa einer Million verschiedener Trainingspläne auf einen Marathon oder Halbmarathon vorbereiten: 4-Tage-die-Woche-Training, Lauf-Gehpausen-Pläne, Marathon-unter-drei-Stunden-Trainingsplan – alles ist im Angebot. Und Sie werden für jeden Trainingsplan Menschen finden, die mit diesem Erfolg hatten oder gescheitert sind. Den richtigen Trainingsplan gibt es nicht, es gibt nur den richtigen Trainingsplan für Sie.

Am wichtigsten ist, dass er sich für Sie machbar anfühlt. Die ersten Wochen sollten die natürliche Verlängerung der Lauf-routine sein, die Sie ohnehin schon praktizieren. Passt der Plan, werden Sie sich

nach dem Training beschwingt und gefordert, aber nicht völlig erschöpft fühlen. Ist der Trainingsplan zu anspruchsvoll für Ihre derzeitige Kondition, kommen Sie frustriert und möglicherweise sogar verletzt nach Hause. Erfordert er mehr Zeit, als Sie erübrigen können, sind Schuldgefühle und Stress die Folge, weil irgendjemand oder irgendetwas ständig zu kurz kommt. »Am Ende haben Sie das Gefühl, Sie würden Ihren Partner mit einem Marathon betrügen«, drückt es Jeff Brown, Psychologe an der Harvard-Universität und Autor von *So denken Gewinner* so schön aus.

Jeder Läufer hat eine ganz persönliche Toleranzschwelle, die er nicht überschreiten darf, wenn er unverletzt bleiben will. Diese Schwelle hängt von seiner genetischen Disposition, seiner Verletzungsgeschichte und seinem Fitnesszustand ab. Manche Menschen können 80 Kilometer die Woche laufen und verletzen sich nicht, bei anderen ist die Toleranzschwelle viel niedriger.

Marathonneulinge sollten mit einem Plan trainieren, der neben Lauf- auch Ruhetage beinhaltet. Damit bauen Sie die Ausdauer auf, die Sie brauchen, ohne dabei unnötige Verletzungsrisiken einzugehen. Wenn Sie Ihren ersten Marathon absolviert haben und so viel Spaß daran hatten, dass weitere folgen sollen, können Sie sich darauf konzentrieren, schneller zu



werden, indem Sie beispielsweise Tempoläufe oder abwechslungsreiche Läufe anderer Art in Ihr Training einbauen.

**Wöchentliche Kilometer** Wie viele Kilometer pro Woche sind Sie durchschnittlich in den letzten sechs Wochen gelaufen? Diese Ausgangszahl ist wichtig, wenn Sie sich am Anfang nicht überfordern wollen. In den ersten Marathontrainingswochen sollten Sie die Anzahl der gelaufenen Kilometer um höchstens zehn Prozent steigern.

**Laufstage** Idealerweise laufen Sie an 4 bis 6 Tagen in der Woche. Es ist aber auch möglich, sich mit 3 Lauftagen pro Woche auf einen Marathon oder Halbmarathon vorzubereiten – solange Sie an den meisten anderen Tagen ein Alternativtraining durchführen, um Ihre Herz-Kreislauf-Fitness aufrechtzuerhalten. Planen Sie einen Tag pro Woche als kompletten Ruhetag ein, damit Sie sich vollständig regenerieren können. So bleiben Sie verletzungsfrei und können auch einmal andere wichtige Dinge erledigen.

**Raum für andere Aktivitäten** Am besten trainieren Sie für einen Marathon, indem Sie – laufen. Doch auch eine Runde auf dem Crosstrainer oder ein Krafttraining hält Sie fit und geistig frisch. Wenn Sie Krafttraining, Yoga oder Pilates in Ihr Workout einbauen wollen, sollten Sie einen Marathontrainingsplan mit weniger Kilometern pro Woche wählen.

## Sich clevere Ziele setzen

Wie viele Läufer hatte auch Pete Githens ein Zeitziel vor Augen, als er sich zu seinem ersten Marathon anmeldete. Eigentlich hatte er gehört, man solle sein erstes Rennen einfach genießen und sich darauf konzentrieren, überhaupt ins Ziel zu kommen, doch hatte der 45-jährige Computeranalytiker aus Reading, Pennsylvania, seinen ersten 5-Kilometer-Lauf im August 2009 absolviert und 2010 bereits einen Halbmarathon in 1 Stunde 38 Minuten beendet – mit einer beeindruckenden Geschwindigkeit von 4:39 Minuten pro Kilometer. Nachdem er mit anderen Läufern gesprochen hatte, wollte er den Marathon in 3 Stunden 30 Minuten schaffen, in der Zeit, die er brauchte, um sich für den Boston Marathon zu qualifizieren. Obwohl er noch nie zuvor einen Marathon gelaufen war, hatte er aufgrund seiner früheren Lauferfahrung und weil er noch nie ein Ziel nicht erreicht hatte das Gefühl, besser abschneiden zu können, als einfach nur die Ziellinie zu überqueren, erzählt er.

Das böse Erwachen erfolgte dann am Tag des Wettkampfs. Er verpasste die Verpflegung an einer Station und hatte bei Kilometer 27 nur ein Energiegel und etwas Wasser zu sich genommen. Bei Kilometer 29 kämpfte er gegen Krämpfe, Benommenheit und den überwältigenden Drang, sich einfach hinzusetzen. »Die Mauer«, so

Githens. »Den Rest des Rennens über habe ich mich selbst bemitleidet. Erst kurz vor dem Ziel hatte ich wieder das Gefühl, es schaffen zu können.« Seine Endzeit betrug 3:53. »Es war ziemlich arrogant von mir zu glauben, ich könne meinen ersten Marathon so schnell laufen«, gibt er zu. »Respekt vor der Distanz lautet das Mantra des Marathonläufers. Ich hatte ihn nicht, und so verpasste mir die Distanz eine Lektion in Sachen Selbsteinschätzung.«

Läufer neigen dazu, Erfolg in Minuten zu messen. Wenn man sich jedoch ausschließlich auf die Zeit konzentriert, ist das Scheitern schon fast vorprogrammiert. Erreicht man sie nach all dem harten Training nämlich nicht, ist das so deprimierend, dass man am liebsten das Handtuch werfen würde. Das heißt umgekehrt aber nicht, dass es unmöglich ist, sich gleich beim ersten Versuch für den Boston Marathon zu qualifizieren oder den Marathon unter vier Stunden zu lau-

fen. Setzt man sich verschiedene Ziele, von denen mindestens eines nichts mit der Zeit zu tun hat und realistischer erreichbar ist, hat man am Wettkampftag auf jeden Fall ein Erfolgserlebnis. Das macht Lust darauf, die nächste Herausforderung anzugehen.

**Es bis ins Ziel schaffen** Egal wie lange Sie schon laufen, wie gut Ihre Gene sind und wie konsequent Sie trainieren – wenn es Ihr erster Marathon ist, sollten Sie sich darauf konzentrieren, verletzungsfrei an den Start zu gehen und das Ziel nicht völlig ausgepowert zu erreichen. Idealerweise hatten Sie unterwegs so viel Spaß, dass Sie schon bald den nächsten Marathon laufen wollen. Das klingt erst einmal nicht allzu schwierig, doch warten Sie ab, bis Sie die Hälfte des Rennens hinter sich haben. Es überhaupt zu schaffen ist ein Schlüsselziel, vor allem für jene, die sich an einer neuen Distanz versuchen, oder für Wiedereinsteiger. Selbst wenn Sie Ihre PB – persönli-

## [TIPPS & TRICKS]

### Motiviert durch Shopping

**Mary-Pat Cormier, 40; Anwältin, Mutter von vier Kindern; 2 Marathons; 3:59 PB**

Sich über neue Laufschuhe zu informieren und sie zu kaufen kann unglaublich motivieren – und natürlich riesig Spaß machen. Hat man erst einmal 100 bis 150 Euro für die Schuhe ausgegeben, will man sie auch tragen. Gönnen Sie sich mindestens einmal im Jahr ein neues Ausrüstungsstück. Meine Schwiegermutter hat mir dieses Jahr zu Weihnachten eine Laufjacke geschenkt, die ich mir nie selbst hätte kaufen können. Ein tolles Teil. Obwohl das Wetter miserabel war, bin ich jedes Wochenende gelaufen – damit ich meine neue Jacke tragen konnte.

## Wie schnell sind Sie?

Anhand der Endzeit eines 5-Kilometer-Laufs können Sie berechnen, wie lange Sie für größere Distanzen brauchen.

5 KILOMETER	10 KILOMETER	HALBMARATHON	MARATHON
17:13 Min	38:08 Min	1:20 Std	2:48 Std
17:44 Min	37:15 Min	1:22 Std	2:53 Std
18:16 Min	38:20 Min	1:25 Std	2:58 Std
18:47 Min	39:25 Min	1:27 Std	3:04 Std
19:18 Min	40:30 Min	1:30 Std	3:09 Std
19:50 Min	41:37 Min	1:32 Std	3:14 Std
20:21 Min	42:42 Min	1:35 Std	3:19 Std
20:52 Min	43:47 Min	1:37 Std	3:24 Std
21:23 Min	44:53 Min	1:39 Std	3:29 Std
21:55 Min	46:00 Min	1:42 Std	3:34 Std
22:26 Min	47:05 Min	1:44 Std	3:39 Std
22:57 Min	48:10 Min	1:47 Std	3:45 Std
23:29 Min	49:17 Min	1:49 Std	3:50 Std
24:31 Min	51:27 Min	1:54 Std	3:60 Std
25:03 Min	52:34 Min	1:57 Std	4:05 Std
26:05 Min	54:45 Min	2:01 Std	4:15 Std
26:37 Min	55:52 Min	2:04 Std	4:20 Std
27:39 Min	58:02 Min	2:09 Std	4:31 Std
28:10 Min	59:07 Min	2:11 Std	4:36 Std
29:13 Min	1:01 Std	2:16 Std	4:46 Std
29:44 Min	1:02 Std	2:18 Std	4:51 Std
30:47 Min	1:04 Std	2:23 Std	5:01 Std
31:18 Min	1:05 Std	2:26 Std	5:06 Std
32:32 Min	1:08 Std	2:31 Std	5:18 Std
32:52 Min	1:09 Std	2:33 Std	5:22 Std
33:55 Min	1:11 Std	2:36 Std	5:28 Std
34:26 Min	1:12 Std	2:40 Std	5:37 Std

Quelle: Runnersworld.de/wettkampfzeit

chen Bestzeit – nicht erzielen, sind Sie immerhin 21,0975 oder 42,195 Kilometer gelaufen, und darauf können Sie mehr als stolz sein.

**Es ist Ihr Rennen** Die meisten Läufer behaupten, sie seien nicht ehrgeizig; es ginge nicht um den Wettkampf gegen andere, sie versuchten nur, schneller als

beim letzten Mal zu laufen. Doch die Versuchung, sich mit anderen zu messen, ist groß; darauf sind wir konditioniert, und das wird bei Wettkämpfen natürlich noch gefördert. Versuchen Sie jedoch, die anderen zu vergessen.

Wie wir uns am Wettkampftag schlagen, hängt vom Training, von der Kondition, von der Verletzungsgeschichte, von der Biomechanik, den Genen, der psychologischen Vorbereitung und, ganz banal, vom Wetter ab. Abgesehen von Letzterem

ist der einzige gemeinsame Nenner aller Läufer die Distanz, die gelaufen werden muss. Der Vergleich mit anderen verursacht unnötigen Stress und ist Zeitverschwendung. Definieren Sie Erfolg nicht anhand von Faktoren, die für Sie nicht relevant sind. Ihr Ziel sollte ein ganz persönliches sein.

**Flexibel sein** 10 bis 16 Wochen sind eine lange Trainingszeit, in der auch sonst viel passiert. Setzen Sie sich gegebenenfalls neue Ziele, wenn Sie das Training nicht

## PFLEGETIPPS FÜR KLEIDUNG UND SCHUHE

Wer viel Geld in qualitativ hochwertige Lauf-funktionskleidung und Laufschuhe steckt, will natürlich, dass sie lange halten. Hier ein paar Tipps zur Pflege.<sup>2</sup>

### **In kleinen Mengen und kalt waschen**

Funktionshirts und -shorts waschen Sie am besten kalt und in kleinen Mengen, damit sie viel Platz haben und sauber werden. Lassen Sie sie anschließend an der Luft trocknen. Ihre feuchtigkeitsregulierenden Eigenschaften verliert Funktionskleidung beim Waschen nicht. Sie können dunkle und helle Kleidung ruhig zusammen waschen.

**Mit Antimuffelwaschmittel** Den besonderen Duft, den Synthetikmaterial bei Gebrauch nun einmal annimmt, bekommen Sie mit

einem speziellen Waschmittel für Sportbekleidung heraus. Es erhält gleichzeitig die Funktionseigenschaften der Wäsche.

**Lufttrocknen** Die Synthetikfasern in Funktionskleidung sind fürs Trocknen an der Luft geschaffen, da sie kleine Hohlräume bilden, in denen der Schweiß von der Haut wegtransportiert wird, damit er an der Oberfläche verdunsten kann. Durch die Hitze des Trockners verkleben die Hohlräume, außerdem wird dadurch der Geruch in den Stoff »eingebacken«. Beeinträchtigt werden Funktionseigenschaften auch durch Weichspüler.

**Raum zum Atmen geben** Wenn Sie die Kleidung nicht sofort waschen können, sollten Sie sie zum Trocknen ausbreiten und erst dann

geschafft haben, oder wenn es am Wettkampftag beispielsweise über 30°C heiß ist. Drei tolle Ergebnisse des Rennens wären z.B.: »Ich habe es geschafft«, »Die Zeit war relativ gut« oder »Wow, eine PB!« Am besten erzählen Sie anderen nichts von Ihrem Zeitziel, das setzt Sie weniger unter Druck.

**Trainingsziele** Sie müssen nicht erst eine Medaille in Händen halten, um sich für Ihre harte Arbeit belohnt zu fühlen. Setzen Sie sich auch im Training Ziele, etwa

das Ziel, lange Läufe zu absolvieren, den Plan einzuhalten oder immer mittwochs laufen zu gehen. Halten Sie diese Ziele in Ihrem Lauftagebuch fest und auch, wann Sie sie erreicht haben. Die Liste hilft Ihnen an Tagen, an denen es einmal nicht so gut läuft und Sie Selbstzweifel haben, enorm. *Yes, you can!*

**Leistungsziele** Sie können nicht bei jedem Rennen eine PB erzielen. Sind Sie eine bestimmte Distanz erst einmal gelaufen, wissen Sie, dass Sie sie schaffen kön-

in den Wäschekorb werfen. So bewahrt sie ihre atmungsaktiven und feuchtigkeitsregulierenden Eigenschaften am besten. Darüber hinaus ist ein schweißverklebtes T-Shirt der ideale Nährboden für Bakterien, die nicht nur müffeln, sondern im schlimmsten Fall auch krank machen können.

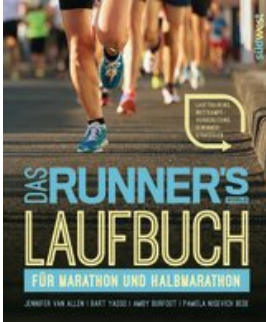
**Dem BH eine Pause gönnen** Wenn Sie Ihrem Sport-BH zwischen den Läufen mindestens 24 Stunden Pause gönnen, hat das Material nach dem Waschen Zeit, seine ursprüngliche Form wieder anzunehmen.

**Ziemlich unproblematisch: Wolle** Im Gegensatz zu Ihrem alten Wollpulli können Sie Ihre Merinowollsocken ruhig mit anderen Sachen zusammen waschen und bei niedriger

Temperatur sogar in den Trockner geben, wo sie nicht einlaufen. Zudem nisten sich in Wolle kaum Bakterien ein, was hygienischer ist und definitiv besser riecht. Einen flüssigen Weichspüler sollten Sie allerdings nicht verwenden, da er das Gewebe verklebt. Aus demselben Grund empfehlen sich auch Trocknertücher nicht.

### **Laufschuhe in die Waschmaschine?**

**Niemals!** Für die meisten Schuhe gilt: Bei einem Ausflug in die Waschmaschine verlieren sie nicht nur den Schmutz, sondern auch ihre Elastizität. Denn ist die Zwischensohle längere Zeit komplett in Wasser getaucht, werden die Zellwände des Dämpfschaums aufgebrochen und die Sohle wird hart.



Jennifer Van Allen, Bart Yasso, Amby Burfoot, Pamela Nisevich Bede

## **Das Runner's World Laufbuch für Marathon und Halbmarathon**

Lauftraining, Wettkampfvorbereitung, Gewinnerstrategien

Paperback, Klappenbroschur, 256 Seiten, 19,5 x 24,0 cm  
ISBN: 978-3-517-09528-8

Südwest

Erscheinungstermin: Februar 2017

Erfolgreich finishen!

Ob erstes oder schnellstes Rennen, wie auch immer das eigene Ziel lautet: „Das Runner's World Laufbuch für Marathon und Halbmarathon“ liefert alles Wissen, um voller Power über die Ziellinie zu laufen. Denn mit dem besten Know-how von Runner's World begleitet dieses Buch jeden Läufer Schritt für Schritt vom Training bis zum Wettkampf. Trainingspläne, Ausdauer- und Tempotraining, Ernährungstipps, Verletzungsprophylaxe – so finisht man erfolgreich.



**Der Titel im Katalog**