



Der große Halbmarathon-Guide

Alles, was Sie wissen müssen, um erfolgreich ins Ziel zu kommen

TEXT: MARTIN GRÜNING ILLUSTRATION: TIM BOWER

DER SCHRITT VOM 10-KILOMETER-RENNEN ZUM HALBMARATHON ist entscheidend, denn Sie werden beim Halbmarathon sehr viel länger als eine Stunde unter Dampf stehen. Die meisten Läufer brauchen zwischen 90 und 130 Minuten – eine magische Grenze für den Stoffwechsel. Der Halbmarathon mausert sich übrigens immer mehr zur beliebtesten Laufrunde in Deutschland – vielleicht, weil er den Marathon im Namen trägt, ohne so lange zu dauern. Nach dem Motto: Mythos ist Mythos, auch wenn's nur ein halber ist. Am besten, Sie nehmen sich zur speziellen Vorbereitung mindestens zehn Wochen Zeit, besser noch zwölf Wochen.

Das richtige Tempo für einen Halbmarathonwettkampf ist relativ leicht zu definieren. Es ist die Geschwindigkeit, bei der Sie gerade soeben noch nicht außer Atem kommen (zugegeben: eine umständliche Beschreibung). Damit ist der Halbmarathon auch die kürzeste Wettkampfdistanz, bei der Sie (gerade noch) nicht in Atemnot geraten. Fachleute nennen diesen Belastungsbereich den „aerob-anaeroben Schwellenbereich“. Um im Insiderjargon zu bleiben: Ihre Muskeln kommen bei einem Halbmarathon noch nicht in eine Sauerstoffschuld und häufen auch kein Laktat an. Das hat doch etwas Beruhigendes!

1. Die besten Trainingstipps
2. Die wichtigste Trainingseinheit: der Long Jog
3. Die optimale Renneinteilung
4. Die Tempotabelle für alle Zielzeiten
5. Trainingspläne für alle Leistungsklassen – von 1:20 bis 2:15 Stunden!

1. Die besten Trainingstipps

➤ DER HALBMARATHON ist eine echte Herausforderung und hat seine eigenen Reize, denn anders als beim Marathon kommt es dabei nicht nur auf die Ausdauerfähigkeit an, es gilt auch, die Tempohärte zu schulen. Im Grunde sollte ein Halbmarathon

immer auf dem Fahrplan zu einem Marathon stehen, nicht nur bei Anfängern, denn ein Halbmarathon ist die ideale Distanz zur Vorbereitung auf einen Marathon. Aber nicht nur das: Der Halbmarathon ist zurzeit die populärste Laufrunde in Deutschland. »

➤ZIELE SETZEN

Einen Halbmarathon sollte man nicht „einfach so“ mitlaufen. Man muss an der Startlinie schon wissen, was man will, und vor allem, was man kann. Sie sollten also für das Rennen ein Zeitziel definieren, und das Wichtigste dabei ist, dass dieses Zeitziel realistisch ist. Hat man sich erst mal ein erreichbares Leistungsziel gesetzt, kann und muss man im zweiten Schritt festlegen, welches Lauftempo diesem Zeitziel entspricht. Das ist wichtig, um im Training eine Richtschnur zu haben, aber auch, damit man am Wettkampftag weiß, wie man das Rennen angehen muss.

Am einfachsten lässt sich ein realistisches Halbmarathon-Zeitziel anhand vorhandener Ergebnisse über kürzere Distanzen errechnen. Ein Wettkampfsresultat über 5 oder 10 Kilometer lässt Rückschlüsse auf die Halbmarathon-Leistungsfähigkeit zu. Liegen aktuelle Wettkampfergebnisse nicht vor, kann auch ein harter Testlauf über eine dieser Distanzen Aufschluss geben. Also: Nehmen Sie vor Beginn der Halbmarathonvorbereitung an einem 5- oder 10-Kilometer-Wettkampf teil oder machen Sie einen scharfen Testlauf entsprechender Länge und nutzen Sie die erzielte Zeit zur Berechnung Ihres Halbmarathonziels. So wird anschließend gerechnet:

5-KM-ZEIT X 4,667

= **realistische Halbmarathonzeit**

10-KM-ZEIT X 2,223

= **realistische Halbmarathonzeit**

Beispiel: Sie haben eine 10-Kilometer-Zeit von 50:00 Minuten erzielt. Multiplizieren Sie dieses Ergebnis mit 2,223, und Sie erhalten Ihre realistische Halbmarathon-Zielzeit, in diesem Fall 1:42 Stunden. Diese Endzeit wiederum entspricht einem Tempo von 4:50 Minuten pro Kilometer. Während des Rennens können Sie dann an den einzelnen Kilometerpunkten (sind bei gut organisierten Wett-

kämpfen ausgeschildert) problemlos überprüfen, ob Sie im richtigen Tempo unterwegs sind.

➤MEHR ABWECHSLUNG IM TRAINING

Wenn Sie noch nie einen Halbmarathon absolviert haben, genügt es, mindestens dreimal pro Woche insgesamt mindestens zwei Stunden in ein und demselben Tempo unterwegs zu sein. Allerdings sind unsere Trainingspläne für diese Zielgruppe etwas differenzierter.

Jeden Tag im gleichen Tempo dieselbe Runde zu laufen ist besser, als gar nicht zu trainieren, aber nicht sonderlich effektiv. Zumindest ambitionierte Läuferinnen und Läufer brauchen für einen Halbmarathon eine sehr abwechslungsreiche Vorbereitung. Zu einem sinnvollen Halbmarathontraining gehören unbedingt folgende drei Elemente:

1. Training zur Verbesserung der „aeroben Kapazität“ (aerob = die Muskulatur wird mit ausreichend Sauerstoff versorgt). Das sind sogenannte langsame, ruhige und lockere Dauerläufe.
2. Training zur Verbesserung der „speziellen Ausdauer“.
3. Training zur Verbesserung der Laktatverträglichkeit (Laktat: Milchsäure, die sich bei muskulärer Belastung unter Sauerstoffschuld in der Muskulatur ablagert). Eine gelungene Kombination dieser drei Elemente erlaubt es Ihnen, über einen längeren Zeitraum schnell zu laufen.

➤KEINEN METER ZU VIEL LAUFEN

Laufen ist an sich kein besonders zeitaufwendiger Sport, doch die Vorbereitung auf einen Halbmarathon beansprucht in einem Zeitraum von zehn Wochen fast ebenso viel Zeit wie eine Marathonvorbereitung. Deshalb lautet das Prinzip unserer Trainingspläne: Weg mit überflüssigen Laufkilometern, um keine Zeit zu vergeuden. Jeder Laufkilometer, der nur dem

Zeitvertreib, aber nicht einer sinnvollen Vorbereitung dient, ist ein „toter“ Laufkilometer oder sogar einer, der Sie eher ermüdet als weiterbringt. Ruhetage gehören in der Vorbereitung deshalb zum Pflichtprogramm. Bei den Anfängern besteht die Woche sogar aus mehr Ruhe- als Lauftagen. Bei den engagierten Läufern folgt fast auf jeden Lauftag ein regenerativer Tag, und selbst bei den Profis ist ein lauffreier Tag pro Woche Pflicht. Ein Ruhetag bedeutet, dass an diesem Tag wirklich nichts läuft, auch keinerlei alternative sportliche Betätigung wie Radfahren oder Schwimmen – es sei denn, es wird ausdrücklich im Plan darauf hingewiesen.

➤DEN TRAININGSPLAN EINHALTEN

Ein Trainingsplan ist ein Trainingsplan und kein Toilettenpapier! Wenn Sie sich schon die Mühe machen, unsere Trainingspläne zu studieren, und schließlich auch nach einem davon trainieren, dann sollten Sie ihn auch befolgen. Je genauer Sie sich daran halten, desto größer sind Ihre Erfolgsaussichten im Wettkampf. Sowohl eine Über- als auch eine Unterschreitung der Tempo- und Kilometervorgaben sind zu vermeiden.

➤DAS LAUFTEMPO STEIGERN

Der Halbmarathon ist eine Distanz, die direkt an der sogenannten aerob-anaeroben Schwelle gelaufen wird. Zum Vergleich: In einem 10-Kilometer-Wettkampf läuft man leicht über, im Marathon wiederum unterhalb dieser Grenze. Die Schwelle bezeichnet den Leistungsbereich, in dem die Sauerstoffaufnahme und der Sauerstoffverbrauch in den Körperzellen gerade noch ausgeglichen sind. Wenn Sie diese Belastungsgrenze überschreiten, dann trainieren Sie im sogenannten anaeroben Bereich. Beim anaeroben Training wird die Muskulatur nicht mehr

ausreichend mit Sauerstoff versorgt, Ihr Körper spaltet eingelagerte Glukose auf, wandelt sie in Milchsäure um und beschafft sich so die zum Laufen benötigte Energie. Die Milchsäure wird schließlich in der Muskulatur abgelagert. Je höher das Tempo ist, bei dem Ihre Muskulatur noch ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden kann, desto leistungsfähiger sind Sie.

Die individuelle aerob-anaerobe Schwelle ist der wichtigste Gradmesser für den Halbmarathonerfolg. Messen lässt sich diese Schwelle nur im Rahmen einer Leistungsdiagnostischen Untersuchung. Aber auch für alle, die keine solche Untersuchung machen lassen, ist wichtig zu wissen: Je höher die aerob-anaerobe Schwelle, desto schneller kann man einen Halbmarathon laufen.

Es gibt diverse Trainingsformen, um die Schwelle anzuheben, und natürlich haben wir diese in unseren Trainingsplänen berücksichtigt. Die wichtigsten sind die sogenannten Tempodauerläufe. Dabei laufen Sie über zunehmend längere Abschnitte nahezu im angestrebten Halbmarathonrenntempo. Dadurch trainieren Sie Ihren Körper darauf, mit der Ermüdung und Erschöpfung der Energiespeicher umzugehen, die mit diesem Tempo einhergehen.

➤VARIABEL BLEIBEN

Bedenken Sie bei der Gestaltung Ihres Trainingsprogramms auch, wie viel Zeit Sie in der Woche für den Sport haben. Suchen Sie sich einen Halbmarathontermin aus und rechnen Sie vom Veranstaltungstag zehn bis zwölf Wochen zurück. Jetzt wissen Sie, wann Ihre Trainingsvorbereitung beginnt. Eine zehnwöchige Vorbereitung bedeutet übrigens nicht, dass Sie in den Wochen zuvor gar nichts tun sollten. Die Trainingspläne setzen voraus, dass Sie übers gesamte Jahr regelmäßig laufen. Übrigens: Sie können die Pläne individuell ausgestalten. Nicht jede Trainingseinheit, die an einem bestimmten Wochentag aufgeführt ist, muss unbedingt genau an diesem Tag stattfinden. Andererseits sind die Pläne nur in Maßen variabel. Das Tagesraster dient vor allem der besseren Orientierung, zeigt aber auch deutlich, worauf es bei einem planmäßigen Training ankommt: Auf ein belastendes Training folgt immer eine regenerative Einheit oder ein Ruhetag.

2. Die wichtigste Einheit: der Long Jog

➤ DER HALBMARATHON ist zwar nur ein halber Marathon, aber immerhin noch 21,1 Kilometer lang. „Das ist aber ganz schön viel!“, denkt der Laufanfänger. „Das ist doch gar nichts!“, findet der Marathonroutinier. Für beide stellt sich die Frage: „Wie lang müssen die längsten Vorbereitungsläufe für diese Distanz sein?“

Im Vergleich zu anderen Trainingsformen im Ausdauersport scheint eigentlich nichts einfacher zu sein als der lange Lauf, der sogenannte Long Jog: Man setzt einen Fuß vor den anderen, schlägt ein gemütliches Tempo an und sieht zu, dass man möglichst weit

1. DAUER IST WICHTIGER ALS LANGE

➤ Der Trainingseffekt für den Körper resultiert beim langen Lauf in erster Linie aus der Belastungsdauer. Die zurückgelegte Strecke ist zweitrangig. Es ist vielleicht psychologisch einfacher, sich ein Kilometerziel zu setzen und eine bestimmte Runde danach auszuwählen, doch entscheidend ist letztendlich die Zeit, die Sie auf den Beinen sind. Ebenso wie man in der Marathonvorbereitung keineswegs im Training schon die gesamte Distanz laufen muss, um am Tag X ins Ziel zu kommen, ist dies auch beim Halbmarathon nicht nötig.

Allerdings ist die gelaufene Zeit beim Halbmarathon kein so großes Problem, denn eine erhöhte orthopädische Belastung tritt erst nach einer Laufdauer von über drei Stunden ein, danach nimmt das Verletzungsrisiko sprunghaft zu. Da aber kaum jemand beim Halbmarathon länger als drei Stunden unterwegs ist (die langsamsten Läufer benötigen 2:45 bis 3 Stunden), wäre es also durchaus möglich, schon im Training Läufe von der Dauer zu machen, die dem Zeitziel für den Halbmarathon entspricht – selbst wenn man zu dieser langsamen Gruppe gehört. Doch das ist nicht nötig, und deshalb haben wir es in unseren Trainingsplänen auch nicht vorgeschlagen. Die positiven Effekte eines Long Jogs werden schon bei Läufen von 90 Minuten Dauer erreicht.

Wenn Sie unbedingt wollen, können Sie auch länger laufen. Aber Sie müssen wissen, dass die erwünschten Anpassungseffekte des Herz-Kreislauf-Systems nicht mit jeder weiteren Minute proportional zunehmen. Die Erfahrung zeigt, dass der längste lange Lauf in der Vorbereitung auf einen Halbmarathon nach folgender Formel festzulegen ist: Zielzeit minus 15 Prozent ist gleich Länge des längsten Laufs. Bei Läuferinnen und Läufern mit einer Zielzeit von 2:15 Stunden bedeutet das also, dass sie im Training knapp zwei Stunden am Stück gelaufen sein sollten, wenn Sie am Wettkampftag den ganzen Halbmarathon laufend bewältigen wollen. Für Laufprofis, die unter 90 Minuten bleiben, gilt diese Formel allerdings nicht, denn die erwünschten Effekte eines langen Laufs

setzen – wie schon gesagt – erst ab einer Laufdauer von etwa 90 Minuten ein. So lange muss also auch ein Weltklasse-Halbmarathonläufer in der Vorbereitung unterwegs sein, der für diese Distanz im Wettkampf gerade einmal eine gute Stunde braucht.

2. BESSER ZU LANGSAM ALS ZU SCHNELL

➤ Nehmen wir an, Sie möchten den Halbmarathon in 2:15 Stunden schaffen, was in etwa einem Kilometerschnitt von 6:25 Minuten entspricht. Man könnte annehmen, dass es sinnvoll wäre, genau dieses Tempo im Ausdauertraining anzusprechen. Doch so einfach ist die Rechnung nicht. Bei den Anpassungsvorgängen im Körper, die durch das Training ausgelöst werden sollen, spielen viele Faktoren eine Rolle. Es geht zum Beispiel darum, den Fettstoffwechsel zu trainieren, und den aktiviert man eher mit zwar langen, aber doch relativ langsamen Läufen. So paradox es klingen mag: Gerade das langsame Tempo schafft die Grundlage für eine schnellere Marathon- oder Halbmarathonzeit. Darüber hinaus liefert einem schon der gesunde Menschenverstand Gründe, den Fuß vom Gaspedal zu nehmen. So sind lange Läufe im Wettkampftempo zwar vielleicht für den Kopf oder für das Ego wichtig, aber für den Körper sind sie so anstrengend wie ein Rennen. Allzu schnell sind Übertraining, Verletzungen oder ein geschwächtes Immunsystem die Folge. Zu schnelle Dauerläufe sind möglicherweise der häufigste Trainingsfehler.

Die Erfahrungen von Top-Marathonläufern besagen, dass der Kilometerschnitt für ausdauerorientierte Trainingseinheiten mindestens 40 bis 60 Sekunden pro Kilometer langsamer sein sollte als das Marathonwettkampftempo. Für den Halbmarathon bedeutet dies, dass die langen Läufe eher 60 Sekunden plus X langsamer sein sollten als das Halbmarathon-Renntempo. Genau genommen muss man diese Aussage jedoch relativieren: Je schneller der Läufer, also je größer seine Leistungsfähigkeit, desto größer ist auch die Bandbreite an Laufgeschwindigkeiten, die er ansprechen kann, und desto größer ist auch die sinnvolle Diffe-

renzt. Doch so simpel ist die Sache nicht. Der lange Lauf vereint eine Vielzahl von Komponenten und ist vielleicht sogar der wichtigste Bestandteil im Trainingsaufbau, nicht nur in der Marathonvorbereitung, sondern auch für den Halbmarathon.

Lange Läufe dienen vor allem dem Konditionsaufbau. Das erste Ziel besteht darin, von Mal zu Mal mehr Kilometer zu schaffen, so dass die Ermüdung jeweils später einsetzt. Damit ist der lange Lauf für jeden Läufer von Bedeutung. Auch ein 10-Kilometer-Spezialist wird von den Wirkungen des langen Dauerlaufs profitieren.

renzt zwischen Wettkampftempo und Tempo des Long Jogs. Anders ausgedrückt: Der Leistungsläufer läuft beim Long Jog in Relation zu seinem Wettkampftempo deutlich langsamer als ein langsamerer Läufer. Für den Laufprofi, der den Halbmarathon in 4 Minuten pro Kilometer und schneller läuft, ist die Laufdistanz kein Problem, sondern das Renntempo. Die Tempofähigkeit wird aber mit speziellen Trainingsformen erworben, für die andere Wochentage zur Verfügung stehen. Der Profi nutzt die langen Läufe für die positiven Herz-Kreislauf-Effekte, die sich auch bei ihm nur bei langsamem Tempo einstellen, und nicht, um sich an die Laufdistanz heranzutasten.

Für den Halbmarathon-Anfänger ist dagegen das Lauftempo von zum Beispiel 6:25 Minuten pro Kilometer kein Problem, es entspricht nahezu dem „Wohlfühltempo“, mit dem er tagtäglich unterwegs ist. Ein Lauftempo, das 60 Sekunden pro Kilometer langsamer ist als sein Wettkampftempo, könnte er eventuell nur durch zügiges Gehen verwirklichen. Er läuft also so langsam wie möglich und nutzt die Long Jogs, um sich an die Lauflänge heranzutasten. Bei Halbmarathon-Anfängern sind Tempoabweichungen von 30 bis 40 Sekunden zwischen langem Lauf und Renntempo realistisch. Der lange Lauf kann dabei durchaus von einigen Gehpausen unterbrochen sein. Es geht vor allem darum, möglichst lange auf den Beinen zu sein.

3. EIN LANGER LAUF PRO WOCHE

➤ Auch wenn das Tempo niedrig ist, handelt es sich beim Long Jog um ein hartes Training, das eine Reduzierung von Umfang und Tempo oder eine Ruhepause an den Tagen davor oder danach erfordert. Der amerikanische Trainingsguru Jeff Galloway hat eine Faustregel für den zeitlichen Abstand, den man zwischen zwei lange Läufe legen kann, ohne an Kondition zu verlieren: pro Meile (etwa 1,6 Kilometer) ein Ruhetag. Nach einem 18-Kilometer-Lauf kann man also bis zum nächsten langen Lauf 11 Tage verstreichen lassen kann. Voraussetzung ist allerdings, dass man in der Zeit jeden zweiten Tag zumindest 30 Minuten läuft.

Ruhetage gehören in der Vorbereitung zum Pflichtprogramm

3. Die optimale Renneinteilung

WER SICH NACH UNSEREN TRAININGSPLÄNEN auf einen Halbmarathon vorbereitet und sein Zeitziel realistisch eingeschätzt hat, kann davon ausgehen, dass er optimal eingestellt an den Start des Halbmarathons geht – mehr aber auch nicht. Denn nicht jeder, der im Training alles richtig gemacht hat, macht auch im Wettkampf alles richtig. Es gibt viele Möglichkeiten im Wettkampf etwas falsch zu machen, aber meist dreht es sich dabei nur um das angemessene Renntempo. Für die meisten Läufer empfiehlt sich eine ganz einfache Renntaktik: Teilen Sie Ihre Zielzeit durch die Zahl der Kilometer (also 21) und versuchen Sie, die errechnete Zeit im Wettkampf gleichmäßig durchzulaufen. Nichts einfacher als das, oder? Von wegen! Schon mit dem Startschuss haben die meisten Läufer alle guten Vorsätze vergessen und lassen ihrer Nervosität freien Lauf. Es ist durchaus nicht ungewöhnlich, dass Läufer schon auf dem ersten Kilometer 30 Sekunden schneller sind, als sie eigentlich geplant hatten. Nicht selten freuen sie sich dabei auch noch, dass es so viel besser läuft als erwartet. Das böse Ende kommt spätestens ab der Hälfte der Strecke, denn von da an schwinden die Kräfte zusehends, und schließlich fliegen die anderen Teilnehmer an einem vorbei, die sich ihr Rennen richtig eingeteilt haben.

DIE 51-49-TAKTIK

► Es gibt kaum wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema Renn-taktik. Eine von uns immer wieder zitierte Untersuchung der Univer-sity of Milwaukee (USA) kommt allerdings zu einem interessanten Resultat: Danach scheint die beste Taktik für ein Langstreckenrennen wie den Halbmarathon darin zu be- stehen, sich das Tempo im Verhält- nis 51 zu 49 einzuteilen. Bei der Studie erreichten jene Probanden die schnellsten Endzeiten bei einem Halbmarathon, die die erste Hälfte in 51 Prozent der angestreb- ten Endzeit zurücklegten und die zweite Hälfte in einem Tempo, das den verbliebenen 49 Prozent ent- sprach. Bei den meisten Läufern blieb es auf der zweiten Hälfte nicht nur bei besagtem Tempo, sie besaßen auch noch die Kraft für ein starkes Schlussviertel und lie- fen schneller als geplant. Die Erklär- ung: Wer zu schnell in den Halb- marathon startet, läuft bald über seiner anaeroben Schwelle und bildet schon in der Anfangsphase so viel Laktat, dass eine optimale Leistung im Schlussteil unmöglich wird. Zur Erinnerung: Die anaerobe Schwelle bezeichnet die maximale Belastungsintensität, die ohne stetig zunehmende Übersäuerung (Laktatbildung) möglich ist. Ober- halb dieser Schwelle ist die Belas-

tungsdauer durch die zunehmende Übersäuerung limitiert. Was bedeutet die 51-49-Taktik nun konkret für Ihre Renneinteil- ung? Nehmen wir an, Sie wollen den Halbmarathon in zwei Stunden bewältigen. Wenn Sie beide Hälften gleich schnell laufen, also 10,5 Kilo- meter in je 60 Minuten, entspricht das einem Tempo von 5:40 Minu- ten pro Kilometer. Nach der 51-49- Taktik würden Sie die erste Hälfte in 61:30 Minuten (5:50 Minuten pro Kilometer) laufen und dann so forcieren, dass Sie für die zweite Hälfte nur 58:30 Minuten benöti- gen. Das entspricht einem Tempo von 5:35 Minuten pro Kilometer.

UNSER TIPP: Erscheint Ihnen eine solche Temposteigerung zu extrem, dann entwickeln Sie doch einfach Ihre eigene Taktik nach diesem Vorbild. Es müssen ja nicht genau 51 und 49 Prozent sein. Hauptsache, der erste Teil wird langsamer gelaufen als der zweite. Wenn Sie sich das Rennen so ein- teilen, dass Sie auf der ersten Streckenhälfte etwas langsamer sind als das errechnete Durch- schnittstempo für Ihr Zeitziel, sind Sie auf jeden Fall auf der sicheren Seite. Langsamer wird die erste Streckenhälfte schon dadurch, dass Sie am Start bewusst lang- sam laufen und sich danach Zeit

lassen, sich an Ihr geplantes Renn- tempo heranzutasten. Nehmen wir an, dass Sie beim Halbmarathon erst nach 5 Kilo- metern im Bereich der errechneten Zwischenzeiten laufen, dann kann man davon ausgehen, dass Sie etwa bei der Hälfte das oben ange- sprochene eine Prozent über Plan liegen. Nehmen Sie sich schließ- lich vor, ab Kilometer 14 das Tempo ganz vorsichtig noch einmal zu steigern und die letzten zwei Kilo- meter alles zu geben, dann haben Sie im Idealfall einen nahezu linear ansteigenden Tempoverlauf. Genau so machen es übrigens die Welt- klasseläufer im Halbmarathon...

Wer zu schnell losläuft, verpulvert schon auf den ersten Kilometern die Kräfte, die er für die gesamte Strecke braucht. Das tut auf der zweiten Hälfte nicht nur furchtbar weh, es ist auch sehr frustrie- rend. Für alle Wettkampfdistanzen gibt es eine goldene Regel: In der Ruhe liegt die Kraft. Das gilt vor allem für die beiden langen Distan- zen, den Halbmarathon und den Marathon. Also mäßigen Sie Ihren Schritt nach dem Startschuss! Unser Rat für alle Marathon- und Halbmarathon-„Ersttäter“ lautet: Starten Sie das Rennen mit eini- gen Gehschritten, fallen Sie dann in einen langsamen Trab und ver- suchen Sie, erst nach 100 Metern in einen Laufschrift zu fallen. Das fällt Ihnen übrigens viel leichter, wenn Sie nicht so weit vorn ste- hen, wo alle um Sie herum loslegen, als ginge es schon um den Ziel- sprint. Denn da müssen Sie mitlaufen, sonst werden Sie umgerannt. Auch für engagierte und ambitionierte Läufer gilt: Losspurten mit dem Startschuss ist strengstens untersagt. Versuchen Sie, sich über die ersten 500 Meter ganz langsam in ein Wohlfühltempo hineinzu- steigern. Kontrollieren Sie schon bei der ersten Kilometermarkie- rung Ihr Tempo. Sind Sie zu schnell, müssen Sie sofort korrigierend eingreifen. Und wenn Sie zu langsam sind, legen Sie jetzt vorsichtig, aber keinesfalls abrupt einen Zahn zu.

.....

ERNÄHRUNG: KEINE EXTRAWÜRSTE

Sie fragen sich vielleicht, ob man sich in der Vorbereitung auf einen Halbmarathon und während des Rennens anders ernähren sollte als bei einem Marathon. Die Antwort lautet: „Jein“.

Eine ausgewogene, kohlenhydratreiche Ernährung ist jedem Ausdauersportler zu empfehlen, egal ob er einen Marathon oder Halbmarathon läuft. Wenn Sie sich vernünftig ernähren und täglich im Schnitt etwa 60 Prozent Ihrer Kalorien in Form von Kohlenhydraten zu sich nehmen, dann brauchen Sie Ihre Ernährung in den letzten Tagen vor dem Halbmarathon nicht umzustellen. Das vom Marathon bekannte „Carboloading“, also das „Tanken“ von Kohlenhydraten am Tag vor dem Wettkampf, lohnt sich erst ab Distanzen jenseits von 25 Kilometern, es sei denn, der Halbmarathonkurs ist sehr hügelig. Berglaufen verbrennt so viel Muskelglykogen, das sich bei stark profilierten Strecken ein Carboloading schon ab einer Distanz von 10 Kilometern lohnt. Die Flüssigkeitsaufnahme ist während eines Halbmarathons übrigens nur halb so wichtig wie bei einem Mara- thon. Natürlich schadet es auch ambitionierten Läufern nicht, beim Laufen zu trinken, aber ob sie dadurch schneller ins Ziel kommen, ist zu bezweifeln. Im Allgemeinen geht man davon aus, dass Sportgetränke erst nach 45 bis 75 Minuten Wirkung zeigen. Wer über zwei Stunden für die Distanz benötigt, sollte mindestens dreimal zwischendurch trinken. Eine entscheidende Rolle spielt auch das Wetter: Je wärmer es am Wettkampftag ist, desto mehr müssen Sie trinken und desto eher sollten auch die schnelleren Läufer zur Flasche greifen.

4. Tempotabelle für den Halbmarathon

► WICHTIG: DIESE TABELLE LIEFERT EINE LINEARE DARSTELLUNG des Renntempos. Sie nimmt keine Rücksicht auf die individuelle Renntaktik oder -ein- teilung. Wenn Sie zum Beispiel unter zwei Stunden bleiben wollen, müssen Sie im Schnitt 5:40 Minuten pro Kilometer laufen. Nach der 51-49-Taktik müssten Sie die erste Hälfte etwa in einem 5:45-Minuten-Tempo und die zweite in einem 5:35-Minuten-Tempo laufen.

1 km	5 km	10 km	15 km	20 km	21,09 km
3:00	15:00	30:00	45:00	1:00:00	1:03:18
3:10	15:50	31:40	47:30	1:03:20	1:06:49
3:20	16:40	33:20	50:00	1:06:40	1:10:20
3:30	17:30	35:00	52:30	1:10:00	1:13:50
3:40	18:20	36:40	55:00	1:13:20	1:17:21
3:50	19:10	38:20	57:30	1:16:40	1:20:52
4:00	20:00	40:00	1:00:00	1:20:00	1:24:23
4:10	20:50	41:40	1:02:30	1:23:20	1:27:54
4:20	21:40	43:20	1:05:00	1:26:40	1:31:25
4:30	22:30	45:00	1:07:30	1:30:00	1:34:56
4:40	23:20	46:40	1:10:00	1:33:20	1:38:27
4:50	24:10	48:20	1:12:30	1:36:40	1:41:58
5:00	25:00	50:00	1:15:00	1:40:00	1:45:29
5:10	25:50	51:40	1:17:30	1:43:20	1:49:00
5:20	26:40	53:20	1:20:00	1:46:40	1:52:31
5:30	27:30	55:00	1:22:30	1:50:00	1:56:02
5:40	28:20	56:40	1:25:00	1:53:20	1:59:30
5:50	29:10	58:20	1:27:30	1:56:40	2:03:02
6:00	30:00	1:00:00	1:30:00	2:00:00	2:06:33
6:10	30:50	1:01:40	1:32:30	2:03:20	2:10:03
6:20	31:40	1:03:20	1:35:00	2:06:40	2:13:14
6:30	32:30	1:05:00	1:37:30	2:10:00	2:17:06

„Ich würde gern wissen, wie gut mein Halbmarathonergebnis im Verhältnis zu Resultaten über andere Distanzen ist. Wie kann ich das ermitteln?“

► Ihre Wettkampfsaison liegt hinter Ihnen, und nun wollen Sie wissen, wie gut Ihre Wett- kampfergebnisse tatsächlich waren und welches Ergebnis im Verhältnis das beste war? Rechnen Sie Ihre Wettkampfergebnisse in Sekunden um und teilen Sie die unten angege- benen Zeiten durch Ihre eigenen, dann erhalten Sie einen Wert, der Ihre Leistungen in ein prozentuales Verhältnis zu denen der weltbesten Läuferinnen und Läufer setzt.*

	5 KM	10 KM	HALBMARATHON	MARATHON
Männer	778,4	1618,4	3579	7610
Frauen	863,7	1795,0	3948	8331

*100 Prozent entsprechen etwa den Ergebnissen der weltbesten Läuferinnen und Läufer auf den entsprechenden Strecken.

„Ich bin in meiner Halbmarathonvor- bereitung permanent hungrig und müde. Ist das normal?“

► Das von Ihnen beschriebene Phänomen ist nichts Ungewöhnliches, denn für eine Wettkampfvorbereitung – speziell für die langen Distanzen – gelten zwei Regeln:

1. Wer mehr trainiert, muss mehr essen: Für jeden Kilometer, den Sie im Train- ing mehr als sonst laufen, benötigen Sie etwa 60 Kalorien extra – außer Sie wollen oder müssen abnehmen. Laufen Sie 60 statt 40 Kilometer, dann brauchen Sie pro Woche 1200 Kalorien mehr, müssen also täglich circa 170 Kalorien zusätzlich zu sich nehmen.
2. Wer mehr trainiert, muss auch mehr schlafen: Wer zu wenig schläft, gibt dem Körper nicht genügend Zeit, um zu regenerieren. Bei einem gesteigerten Trainingsaufwand gilt folgende Faustregel: Für jede zusätzlichen zehn Trainingskilo- meter pro Woche brauchen Sie 15 Minuten mehr Schlaf pro Nacht. Wer statt 40 nun 60 Kilometer wöchentlich läuft, sollte dem- zufolge täglich 30 Minuten mehr schlafen.

.....

„Gibt es eigentlich eine Möglichkeit festzustellen, ob ich zu viel trainiere?“

► Ja, die gibt es. Machen Sie dazu folgen- den Test: 1. Legen Sie sich 10 Minuten ruhig und entspannt hin. Stehen Sie anschlie- ßend langsam auf und warten Sie exakt 12 Sekunden, bevor Sie 6 Sekunden lang Ihren Puls messen. Schreiben Sie die Puls- zahl auf. 2. Messen Sie exakt 90 Sekunden, nachdem Sie aufgestanden sind, noch ein- mal Ihren Puls, diesmal über eine halbe Minute. Notieren Sie sich wieder die Zahl. 3. Multiplizieren Sie nun die erste Zahl mit 10 und die zweite mit 2, dann erhalten Sie jeweils einen Wert, der die Herzfrequenz pro Minute angibt. 4. Machen Sie diesen Test jeden Tag zur selben Tageszeit. Sind Sie übertrainiert oder laufen Sie Gefahr, zu viel zu trainieren, können Sie über einen längeren Zeitraum einen Anstieg der Herz- frequenz im Test beobachten. Bleibt die Herzfrequenz gleich oder sinkt sie, besteht kein Anlass, das Training zu verändern.

5. Die besten Halbmarathon-Trainingspläne

ZIEL: HALBMARATHON IN 2:00 BIS 2:15 STUNDEN

Aufwand: dreimal trainieren pro Woche

1. Woche		4. Woche		7. Woche		9. Woche																					
DI	30 Min. lockerer Dauerlauf	DI	35 Min. lockerer Dauerlauf	DI	35 Min. lockerer Dauerlauf	DI	30 Min. lockerer Dauerlauf																				
DO	35 Min. lockerer Dauerlauf, dann 3 Steigerungen	DO	40 Min. mit Tempo-wechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)	DO	45 Min. mit Tempo-wechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)	DO	10 Min. langsamer Dauerlauf, dann 4 x 5 Min. schnell (zwischen Belastungen jeweils 4 Min. Trab-pause), anschlie-ßend 10 Min. lang-samer Dauerlauf																				
SO	50 Min. langsamer Dauerlauf	SO	75 Min. langsamer Dauerlauf	SO	90 Min. langsamer Dauerlauf	SO	60 Min. langsamer Dauerlauf																				
2. Woche		5. Woche		8. Woche		10. Woche																					
DI	30 Min. lockerer Dauerlauf	DI	35 Min. lockerer Dauerlauf	DI	35 Min. langsamer Dauerlauf	DI	30 Min. lockerer Dauerlauf																				
DO	35 Min. mit Tempo-wechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)	DO	10 Min. langsamer DL, dann 4 x 3 Min. schnell (zwischen Belastungen je 3 Min. Trabpause), anschl. 10 Min. langsamer DL	DO	10 Min. langsamer Dauerlauf, dann 4 x 4 Min. schnell (zwischen Belas-tungen jeweils 4 Min. Trabpause), anschl. 10 Min. lang-samer Dauerlauf	MI	5 Min. langsamer DL, dann 3 Kilome-ter im angestreb-ten Halbmarathon- Renntempo, 5 Min. langsamer DL																				
SO	50 Min. langsamer Dauerlauf	FR	10 Min. lockerer Dauerlauf, dann 2 Steigerungen	SO	120 Min. langsamer Dauerlauf	FR	10 Min. langsamer Dauerlauf, dann 2 Steigerungen																				
3. Woche		6. Woche		DAS RICHTIGE TEMPO ERLÄUTERUNGEN ZU DEN BEGRIFFEN UND ABKÜRZUNGEN DER TRAININGSPLÄNE <table><tr><td>DL</td><td>Dauerlauf</td></tr><tr><td>TP</td><td>Trabpause (Pause zwischen Belastungen)</td></tr><tr><td>langsamer DL</td><td>Puls etwa 70 bis 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz</td></tr><tr><td>ruhiger DL</td><td>Puls etwa 75 bis 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz</td></tr><tr><td>lockerer DL</td><td>Puls etwa 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz</td></tr><tr><td>zügiger DL</td><td>Puls etwa 80 bis 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz</td></tr><tr><td>Fahrtspiel</td><td>Wechselndes Tempo über verschieden lange Teilstücke. Der Läufer bestimmt Tempo und Länge der Belastungen selbst</td></tr><tr><td>Renntempo</td><td>Tempo, das Sie bei einem Wettkampf unter Normalbedingungen laufen können</td></tr><tr><td>Steigerungen</td><td>Lauf über eine Strecke von 80 bis 100 Metern, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint gesteigert wird</td></tr><tr><td>TL</td><td>Tempoläufe (immer mit 10 Minuten Ein- und Auslaufen vor- und nachbereiten!)</td></tr></table>				DL	Dauerlauf	TP	Trabpause (Pause zwischen Belastungen)	langsamer DL	Puls etwa 70 bis 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz	ruhiger DL	Puls etwa 75 bis 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz	lockerer DL	Puls etwa 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz	zügiger DL	Puls etwa 80 bis 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz	Fahrtspiel	Wechselndes Tempo über verschieden lange Teilstücke. Der Läufer bestimmt Tempo und Länge der Belastungen selbst	Renntempo	Tempo, das Sie bei einem Wettkampf unter Normalbedingungen laufen können	Steigerungen	Lauf über eine Strecke von 80 bis 100 Metern, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint gesteigert wird	TL	Tempoläufe (immer mit 10 Minuten Ein- und Auslaufen vor- und nachbereiten!)
DL	Dauerlauf																										
TP	Trabpause (Pause zwischen Belastungen)																										
langsamer DL	Puls etwa 70 bis 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz																										
ruhiger DL	Puls etwa 75 bis 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz																										
lockerer DL	Puls etwa 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz																										
zügiger DL	Puls etwa 80 bis 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz																										
Fahrtspiel	Wechselndes Tempo über verschieden lange Teilstücke. Der Läufer bestimmt Tempo und Länge der Belastungen selbst																										
Renntempo	Tempo, das Sie bei einem Wettkampf unter Normalbedingungen laufen können																										
Steigerungen	Lauf über eine Strecke von 80 bis 100 Metern, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint gesteigert wird																										
TL	Tempoläufe (immer mit 10 Minuten Ein- und Auslaufen vor- und nachbereiten!)																										
DI	30 Min. lockerer Dauerlauf	DI	30 Min. langsamer Dauerlauf																								
DO	40 Min. mit Tempo-wechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)	DO	45 Min. lockerer Dauerlauf																								
SO	65 Min. langsamer Dauerlauf	SO	80 Min. langsamer Dauerlauf																								

ZIEL: HALBMARATHON IN 1:45 BIS 2:00 STUNDEN

Aufwand: viermal trainieren pro Woche

1. Woche		4. Woche		7. Woche		9. Woche	
DI	40 Min. lockerer Dauerlauf	DI	45 Min. lockerer Dauerlauf	DI	45 Min. lockerer Dauerlauf	DI	40 Min. lockerer Dauerlauf
DO	35 Min. lockerer Dauerlauf, dann 5 Steigerungen	DO	40 Min. mit Tempowechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)	DO	45 Min. mit Tempowechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)	DO	10 Min. langsamer Dauerlauf, dann 4 x 5 Min. schnell (zwischen Belastungen jeweils 4 Min. Trabpause), dann 10 Min. langsamer Dauerlauf
SA	30 Min. zügiger Dauerlauf	SA	30 Min. lockerer Dauerlauf	FR	40 Min. langsamer Dauerlauf, dann 5 Steigerungen	SA	40 Min. lockerer Dauerlauf
SO	40 Min. langsamer Dauerlauf	SO	60 Min. langsamer Dauerlauf	SO	20 Min. langsamer Dauerlauf, 30 Min. zügiger Dauerlauf, 20 Min. langsamer Dauerlauf	SO	80 Min. langsamer Dauerlauf
2. Woche		5. Woche		8. Woche		10. Woche	
DI	40 Min. lockerer Dauerlauf	DI	45 Min. lockerer Dauerlauf	DI	45 Min. langsamer Dauerlauf	DI	30 Min. lockerer DL
DO	35 Min. mit Tempowechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)	DO	40 Min. mit Tempowechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)	DO	10 Min. langsamer DL, dann 5 x 4 Min. schnell (zwischen Belastungen jeweils 4 Min. TP), anschl. 10 Min. langsamer DL	MI	5 Min. langsamer DL, dann 3 Kilometer im angestrebten Halbmarathon-Renntempo, 5 Min. langsamer DL
SA	30 Min. lockerer Dauerlauf	SA	30 Min. lockerer Dauerlauf	SA	40 Min. lockerer Dauerlauf	SA	10 Min. langsamer Dauerlauf, dann 5 Steigerungen
SO	50 Min. langsamer Dauerlauf	SO	60 Min. langsamer Dauerlauf	SO	100 Min. langsamer Dauerlauf	SO	Halbmarathon
3. Woche		6. Woche		 Bedenken Sie bei der Auswahl Ihres Programms auch, wie viel Freizeit Sie tatsächlich haben 			
DI	40 Min. lockerer Dauerlauf	DI	40 Min. langsamer Dauerlauf				
DO	40 Min. mit Tempowechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)	DO	10 Min. langsamer Dauerlauf, dann 5 x 3 Min. schnell (zwischen Belastungen jeweils 3 Min. Trabpause), anschl. 10 Min. langsamer Dauerlauf				
SA	30 Min. lockerer Dauerlauf	SA	40 Min. lockerer Dauerlauf				
SO	55 Min. langsamer Dauerlauf	SO	80 Min. langsamer Dauerlauf				

ZIEL: HALBMARATHON IN 1:30 BIS 1:45 STUNDEN

Aufwand: fünfmal trainieren pro Woche

1. Woche		3. Woche		5. Woche		8. Woche	
MO	45 Min. lockerer Dauerlauf	MO	45 Min. lockerer DL	MO	40 Min. lockerer DL	MO	40 Min. lockerer Dauerlauf
MI	45 Min. mit Tempo-wechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)	MI	10 Min. laDL, anschließend 5 x 3 Min. schnell (zwischen Belastungen jeweils 2 Min. TP), dann 10 Min. laDL	MI	10 Min. langsamer DL, dann 4 x 4 Min. schnell (zwischen Belastungen jeweils 3 Min. TP), anschl. 10 Min. langsamer DL	MI	10 Min. langsamer DL, dann 15 x 1 Min. schnell (zwischen Belastungen jeweils 1 Min. TP), dann 10 Min. langsamer DL
DO	35 Min. lockerer Dauerlauf	DO	40 Min. lockerer DL	DO	30 Min. langsamer DL	DO	30 Min. langsamer Dauerlauf
SA	40 Min. lockerer Dauerlauf, dann 5 Steigerungen	SA	10 Min. laDL, dann 20 Min. schnell (ca. 20 Sek./km langs. als angestr. Halbmarathon-Tempo), anschl. 10 Min. laDL	SA	30 Min. lockerer DL, dann 5 Steigerungen	SA	30 Min. lockerer Dauerlauf, dann 5 Steigerungen
SO	60 Min. langsamer Dauerlauf	SO	80 Min. langsamer DL	SO	10-km-Rennen oder Testlauf über dieselbe Distanz	SO	10-km-Wettkampf oder Testlauf über dieselbe Distanz

Das Training ist kein Wettkampf! Da geht man nicht an die Grenzen, das spart man sich für den Tag X

2. Woche		4. Woche		7. Woche		10. Woche	
MO	40 Min. lockerer DL	MO	40 Min. lockerer DL	MO	45 Min. lockerer DL	DI	20 Min. lockerer DL
MI	45 Min. mit Tempo-wechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)	MI	10 Min. langsamer DL, dann 4 x 6 Min. schnell (zwischen Belastungen jeweils 4 Min. TP), dann 10 Min. langsamer DL	MI	45 Min. lockerer DL	MI	10 Min. langsamer DL, dann 4 x 3 Min. schnell (zwischen Belastungen jeweils 2 Min. Trabpause), anschl. 10 Min. langsamer DL
DO	40 Min. lockerer DL	DO	45 Min. lockerer DL	DO	10 Min. langsamer DL, dann 4 x 5 Min. schnell (zwischen Belastungen jeweils 3 Min. Trabpause), anschl. 10 Min. langsamer DL	DO	30 Min. lockerer DL
SA	10 Min. langsamer DL, dann 20 Min. schnell (ca. 20 Sek./km langsamer als angestrebtes Halbmarathon-Tempo), dann 10 Min. langsamer DL	SA	10 Min. langsamer DL, dann 30 Min. schnell (ca. 20 Sek./km langsamer als angestrebtes Halbmarathon-Tempo), dann 10 Min. laDL	SA	35 Min. lockerer DL	SA	20 Min. langsamer DL
SO	70 Min. langsamer DL	SO	70 Min. laDL	SO	100 Min. langsamer DL	SO	Halbmarathon

ZIEL: HALBMARATHON IN 1:20 BIS 1:30 STUNDEN

Aufwand: sechsmal trainieren pro Woche

1. Woche		4. Woche		6. Woche		8. Woche	
MO	45 Min. lockerer DL, dann 5 Steigerungen	MO	45 Min. lockerer DL	MO	40 Min. laDL	MO	40 Min. langsamer DL
DI	10 Min. langsamer DL, dann 5 x 4 Min. (oder 5 x 1000 Meter) schnell (zwischen Belastungen jeweils 2 Min. TP), dann 10 Min. langsamer DL	DI	10 Min. langsamer DL, dann 4 x 7 Min. (oder 4 x 2000 Meter) schnell (zwischen Belastungen jeweils 4 Min. Trabpause), dann 10 Min. langsamer DL	DI	50 Min. loDL	DI	50 Min. langsamer DL
MI	40 Min. lockerer DL	MI	40 Min. lockerer DL	MI	10 Min. laDL, dann 3 x 9 Min. (oder 3 x 2500 Meter) schnell (4 Min. TP), dann 10 Min. laDL	MI	10 Min. laDL, dann 4 x 7 Min. (oder 4 x 2000 Meter) schnell (jeweils 3 Min. TP), dann 10 Min. laDL
FR	50 Min. zügiger DL	FR	50 Min. mit Tempo-wechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)	FR	40 Min. lockerer DL	FR	40 Min. lockerer DL
SA	40 Min. lockerer DL	SA	40 Min. lockerer DL	SA	10 Min. laDL, dann 35 Min. schnell (ca. 10-15 Sek./km langsamer als angestrebtes Halbmarathon-Tempo), dann 10 Min. laDL	SA	45 Min. mit Tempo-wechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)
SO	80 Min. langsamer DL	SO	90 Min. laDL	SO	100 Min. laDL	SO	120 Min. langsamer DL

„Wie lang sollte die Erholungszeit nach einem Halbmarathon-wettkampf sein?“

Die RUNNER'S-WORLD-Regel lautet: Für jeden Wettkampfkilometer muss man einen halben Tag stark reduziertes Training einplanen. Das heißt: Nach einem 21-Kilometer-Lauf braucht man mindestens zehn Erholungstage

3. Woche		5. Woche		7. Woche		10. Woche	
MO	40 Min. lockerer DL	MO	45 Min. lockerer DL	MO	35 Min. lockerer DL	MO	35 Min. lockerer DL
DI	10 Min. laDL, dann 3 x 7 Min. schnell (je 4 Min. TP), dann 10 Min. laDL	DI	50 Min. lockerer DL	DI	50 Min. lockerer DL	MI	10 Min. langsamer DL, dann 3 Kilometer im angestrebten Halbmarathon-Tempo, dann 5 Min. langsamer DL
MI	50 Min. lockerer DL	MI	10 Min. laDL, dann 15 x 1 Min. schnell (zwischen Belastungen je 1 Min. TP), dann 10 Min. laDL	MI	10 Min. laDL, dann 6 Kilometer im angestrebten Halbmarathon-Tempo, dann 10 Min. laDL	FR	25 Min. lockerer DL
FR	10 Min. laDL, dann 30 Min. schnell (ca. 10-15 Sek./km langsamer als angestrebtes Halbmarathon-Tempo), dann 10 Min. laDL	FR	40 Min. lockerer DL, dann 5 Steigerungen	FR	45 Min. lockerer DL	SA	20 Min. langsamer DL, dann 5 Steigerungen
SA	40 Min. lockerer DL	SA	40 Min. loDL, dann 5 Steigerungen	SA	40 Min. lockerer DL, dann 5 Steigerungen	SO	Halbmarathon
SO	90 Min. langsamer DL	SO	10-km-Rennen oder Testlauf über dieselbe Distanz	SO	10-km-Rennen oder Testlauf über dieselbe Distanz		