

**DER MEISTER:**  
Haile Gebrselassie  
in Berlin, wo er  
2008 Marathon-  
Weltrekord lief –  
2:03:59 Stunden

# Der große Marathon- Guide

Alles, was Sie für einen erfolgreichen  
Marathonstart wissen müssen

TEXT: MARTIN GRÜNING FOTO: VICTAH SAILER

WAS UNTERSCHIEDET DEN MARATHONLÄUFER vom Halbmarathonläufer? Auf jeden Fall muss Ersterer mehr Zeit fürs Training aufwenden, denn der entscheidende Unterschied zwischen einem Halbmarathon- und einem Marathontraining betrifft nicht die Tempotraining, sondern die Ausdauerläufe, im Speziellen den langen Lauf. Einen Marathon kann man auch ohne jegliche Tempobelastungen problemlos schaffen, aber nicht ohne lange Vorbereitungsäufe. Grundsätzlich ist das Tempo für die meisten Marathonläufer im Rennen selbst nicht schneller als das gewohnte Wohlfühltempo. Es geht im Training also vor allem darum, die Grundlagen dafür zu legen, dass Sie sich eben nicht nur 90 Minuten oder zwei Stunden lang in einem mehr oder weniger konstanten Lauftempo wohlfühlen, sondern vier, fünf oder mehr Stunden.

1. Der Test: Sind Sie ein Marathontyp?
2. Geballtes Marathon-Wissen und die besten Tipps der Top-Coachs
3. Die wichtigste Trainingseinheit: der lange Lauf
4. Die heiße Phase der Vorbereitung: 14 Top-Tipps für die letzten vier Wochen
5. Die letzten zwei Wochen vor dem Start
6. Trainingspläne für alle Zeitziele von „Ankommen“ bis 2:59 Stunden

## 1. Sind Sie ein Marathontyp?

➤ **BEVOR SIE LOSLEGEN** und emsig unsere Trainingspläne studieren, machen wir Sie darauf aufmerksam, dass zwar (fast) jeder irgendwann einen Marathon schaffen kann, aber nicht jeder mit nur wenigen Monaten Vorbereitung. Lesen Sie die folgenden fünf Fragenkomplexe mit insgesamt 24 Fragen gewissenhaft durch, nehmen Sie sich bei der Beantwortung Zeit und entscheiden Sie erst

danach, ob Sie schon so weit sind, sich für ein Vierteljahr ganz dem „Abenteuer Marathon“ zu verschreiben.

**Achtung:** Pro Fragenkomplex sollte Ihre Antwort nicht mehr als einmal „Nein“ lauten, ansonsten können wir Ihnen leider nicht versprechen, dass Sie die Vorbereitung und den Marathon selbst gesund (und mit viel Freude am ersten Wettkampf) überstehen werden. »

## ►GESUNDHEIT

1. Fühlen Sie sich gesund? (Wohlgemerkt: Wir reden hier nicht von mehr oder weniger, sondern von kerngesund!)
2. Haben Sie keinerlei internistische oder orthopädische Beschwerden oder Verletzungen?
3. Haben Sie Ihre Gesundheit in den letzten drei Monaten von einem Arzt überprüfen lassen?
4. Gehörte zu der Untersuchung auch eine EKG-Aufzeichnung?
5. Gehören Sie keiner sogenannten Risikogruppe an? (Risikofaktoren sind zum Beispiel starkes Rauchen, starker Alkoholkonsum, Bluthochdruck.)

## ►LEISTUNGSSTAND

6. Laufen Sie schon mindestens 18 Monate regelmäßig?
7. Laufen Sie dreimal pro Woche oder häufiger?
8. Laufen Sie pro Woche 20 Kilometer oder mehr?

9. Können Sie 90 Minuten ohne Gehpause laufen?
10. Können Sie 20 Kniebeugen machen, ohne dass Sie am nächsten Tag Muskelkater im Oberschenkel haben?

## ►UMFELD

11. Stehen Ihr Partner und Ihre Familie voll und ganz hinter Ihren Marathonplänen? (Hand aufs Herz: Brauchen Sie kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn Sie am Wochenende, statt mit der Familie einen Ausflug ins Grüne zu machen, mit Freunden zu einem langen Lauf aufbrechen?)
12. Finden Sie neben ihren familiären Verpflichtungen überhaupt ausreichend Zeit zur Marathonvorbereitung?
13. Bietet Ihnen auch Ihr Beruf die Möglichkeit, die entsprechende Zeit in der Vorbereitung zu investieren?

14. Sind Sie während der Vorbereitungszeit beruflich wenig unterwegs? (Und wenn: Kann man dort laufen?)
15. Ist Ihr Chef auch Läufer? (Nein? Kein Problem, ein „Nein“ ist ja pro Fragenkomplex erlaubt, und außerdem sind leider immer noch die wenigsten Chefs Läufer.)

## ►PERSÖNLICHKEIT

16. Wollen Sie unbedingt einen Marathon laufen (oder hat Sie nur jemand dazu überredet)?
17. Freuen Sie sich auf die Herausforderung und sind Sie grundsätzlich optimistisch, dass Sie das Ziel des Marathons erreichen werden?
18. Sind Sie diszipliniert genug, gewissenhaft über drei Monate auf ein Ziel hinzuarbeiten?
19. Können Sie sich an Trainingsvorgaben – Ihre eigenen oder unsere – halten?

20. Zählen Sie nicht zu den Trainingsweltmeistern, die sich freuen, wenn sie wieder 5 Minuten weniger als geplant für ihre 10-Kilometer-Runde gebraucht haben (aber am Tag X völlig außer Form sind)?

## ►MATERIAL

21. Besitzen Sie mindestens drei Paar verschiedene Laufschuhe? (Ein „Nein“ dürfen Sie bis zum Beginn des Trainings noch in ein „Ja“ umwandeln.)
22. Besitzen Sie mehr als eine Laufgarnitur, und ist diese aus Funktionsfasern? (Bei Antwort „Nein“ siehe unter 21.)
23. Führen oder besitzen Sie ein Trainingstagebuch, in dem Sie Ihre Vorbereitung protokollieren können?
24. Besitzen Sie eine Sportuhr, die eine Stoppfunktion besitzt? (Bei Antwort „Nein“ siehe unter 21.)

# 2. Geballtes Marathon-Wissen

► IM FOLGENDEN HABEN WIR DIE WICHTIGSTEN Marathontipps, -strategien und -trainingspläne aus den letzten 15 Jahren, in denen wir uns in RUNNER'S WORLD mit dem Thema beschäftigt haben, zusammengefasst. Wir waren die Ersten, die dezidierte Trainingspläne nicht nur für Laufprofis vorgestellt haben, sondern auch für fitte Freizeitläufer, die sich den Traum vom Marathon erfüllen wollten. Aber auch heute noch müssen

wir immer wieder darauf hinweisen, dass es nicht um eine kurzfristige Hauruck-Unternehmung geht, sondern um eine sinnvolle Vorbereitung, die die Läufer gesund und zufrieden ins Ziel bringt. Damit auch Sie für Ihren ersten – oder schnellsten – Marathon in diesem Jahr gewappnet sind und dort absolut problemlos ins Ziel kommen, lesen Sie sich das gesammelte Wissen einmal ganz in Ruhe durch, bevor Sie mit der Vorbereitung beginnen.

## 1. Umfänge aufstocken

► Das Grundprinzip jedes Marathon-Aufbautrainings besteht darin, allmählich den wöchentlichen Kilometerumfang zu erhöhen. Die Mehrzahl der Experten empfiehlt eine Steigerung von 20 bis 50 Wochenkilometern zu Beginn der Vorbereitung auf 50 bis 120 Kilometer in der heißen Phase, die unter Umständen erst zwei Wochen vor dem Wettkampf endet. Überträgt man die Kilometerumfänge der meisten Marathon-Trainingspläne in ein Kurvendiagramm, wird man erkennen, dass die Linie Woche für Woche kontinuierlich ansteigt, bis sie schließlich in der unmittelbaren Vorwettkampfphase steil abfällt. In der Realität indes verläuft die Entwicklung in aller Regel nicht so kontinuierlich. Man sollte mit Höhen und Tiefen, Phasen deutlicher Steigerung, aber auch der Stagnation rechnen. Falls Sie einmal das Training ausfallen lassen müssen – sei es durch Zeitmangel, kleine Verletzungen oder andere Gründe –, raten wir Ihnen: Fahren Sie anschließend genau nach

Plan fort. Nur wenn ganze Trainingswochen ausfallen, sollten Sie ebenso viele Wochen im Plan zurückgehen und dort wieder einsetzen. Wer gezwungen ist, länger als zwei Wochen zu pausieren, sollte auf jeden Fall seine Wettkampfsziele nach unten korrigieren oder auf einen späteren Termin ausweichen.

**Der Profi-Tipp:** Absolvieren Sie den ein oder anderen längeren Lauf in einem Umfeld, das dem des angestrebten Marathons ähnelt. Beachten Sie Untergrund, Streckenprofil, zu erwartende Temperaturen, Tageszeit und Ähnliches, und simulieren Sie dann möglichst die Bedingungen, mit denen Sie im Wettkampf zu rechnen haben – auch wenn Sie vielleicht etwas mehr Zeit investieren müssen, um ein geeignetes Gelände zu erreichen.

## 2. Tempotraining

► Wenn es Ihnen allein darauf ankommt, das Ziel zu erreichen, ist es im Grunde nicht nötig,

im Training deutlich schneller als Marathontempo zu laufen. Wenn Sie jedoch eine bestimmte Zeit schaffen wollen, ist Tempotraining höchst förderlich. Ab und zu schneller zu laufen ist die einfachste Methode, um die drei physiologischen Faktoren zu trainieren, die zu Leistungszuwachs führen: das maximale Sauerstoffaufnahmevermögen (VO<sub>2</sub>max), die Laktatschwelle und die Laufökonomie. Aus diesem Grund empfehlen wir zumindest für fortgeschrittene Läufer die ein oder andere schnellere Trainingseinheit. In allen Plänen findet sich ein- bis zweimal pro Woche eine schnellere Einheit – von Tempoläufen auf der Straße über Wiederholungsläufe auf der Bahn oder an Hügeln bis hin zum „Fahrspiel“, dem Spiel mit der Geschwindigkeit. Wie ein roter Faden zieht sich auch durch unsere Trainingsempfehlungen ein Tempotraining auf der Bahn, bei dem in der Summe 5 Kilometer im 10-Kilometer-Wettkampfschnitt oder etwas schneller gelaufen werden, sowie ein Tempodauerlauf über 5 bis 15 Kilometer im Marathontempo.

**Der Profi-Tipp:** eine intensive Einheit auf der Bahn, die besonders das Tempogefühl für den Marathon schult. Laufen Sie nach gründlichem Aufwärmen abwechselnd und ohne Pause je 200 Meter im Marathon-Zieltempo sowie im 10-Kilometer-Tempo, und zwar so lange, bis Sie auf dem schnelleren Abschnitt das vorgegebene Tempo nicht mehr erreichen.

## 3. Crosstraining

► Zu der Frage, ob man neben dem Lauftraining auch alternative Trainingsformen wie Radfahren und Schwimmen betreiben sollte – und wie es mit Krafttraining steht (etwa zur Kräftigung der Körpermitte) –, werden unter Experten zwei ziemlich konträre Ansichten vertreten, die beide einiges für sich haben:

**Ansicht A:** Alternativtraining ist eine schöne Sache, aber nur an lauffreien Tagen und auch dann nur bei kurzer Dauer (weniger als eine Stunde) und niedriger Intensität. An Lauftagen hingegen soll die Energie ganz auf das Lauftraining fokussiert bleiben, da letztendlich nur die Erfüllung der Trainingsvorgaben einen Läufer ins Ziel des Marathons bringt.

**Ansicht B:** Alternativtraining ist ein wichtiger Bestandteil der Wettkampfvorbereitung und sollte von Anfang an mit 2 bis 3 Workouts pro Woche in den Trainingsplan integriert werden. Begründung: Crosstraining hat oftmals die gleiche Wirkung wie zusätzlich gelaufene Kilometer, ohne das Knochengerüst auch nur annähernd so stark zu belasten. Nach Meinung von Experten gestatten 30 bis 60 Minuten intensiver körperlicher Belastung auf dem Rad oder beim Schwimmen den beim Laufen beanspruchten Muskeln, sich zu regenerieren, und dennoch hat der Sportler einen Nutzen für das Herz-Kreislauf-System und den allgemeinen Muskelaufbau, vermeidet Überlastungsverletzungen und erreicht auch ohne Laufen einen Fitnesszuwachs.

Einig sind sich die Experten dagegen im Hinblick darauf, welche Alternativsportarten sich für Läufer am besten eignen: Am häufigsten werden Aquajogging, Schwimmen, Radfahren und Kraftübungen genannt – etwa in dieser Rangfolge. Schwimmen vor allem deshalb, weil es Kreislauf und Oberkörper stärkt, ohne die Beine zu belasten. Radfahren beansprucht zwar die Beine, aber vorrangig andere Muskelpartien als das Laufen. Zusätzlicher Vorteil: Es führt einen an Orte, die man zu Fuß nie kennenlernen würde. Bei Workouts im Fitness-Studio sollten sich erschütterungsarme Cardioübungen (zum Beispiel auf dem Crosstrainer oder Stairclimber) mit Übungen zur Kräftigung des Rumpfs und des Körperzentrums abwechseln (lieber geringere Gewichte, dafür viele Wiederholungen, um die Kraftausdauer der Muskeln zu entwickeln). Besonders eine kräftige Körpermitte verbessert die Laueffizienz, verzögert die lokale Ermüdung und beugt Verletzungen vor.

**Der Profi-Tipp:** Ganz simple, aber wirkungsvolle Kraftübungen sind Liegestütze für den Oberkörper und Crunches für das Körper-

zentrum. Machen Sie am besten 2- bis 3-mal pro Woche Wechselübungen, und zwar so: Führen Sie 10 Liegestütze durch (Auflagepunkte der Beine sind die Knie), drehen Sie sich auf den Rücken, machen direkt im Anschluss 10 Crunches, wechseln dann wieder zu Liegestützen, und so weiter. Anfangs je drei Serien, im Lauf der Zeit dann sechs.

## 4. Brennstoff tanken

► Die richtige Ernährung und ausreichendes Trinken spielen beim Marathontraining eine wichtige Rolle, insbesondere am Vorabend und am Tag der langen Läufe. Alle Fachleute propagieren die Strategie, lange Trainingsläufe unter anderem dazu zu nutzen, einen für den Wettkampf geeigneten Ernährungsplan zu entwickeln und zu testen. Probieren Sie bei diesen Gelegenheiten aus, welche Kombination aus fester Nahrung und Getränken Ihnen bei länger anhaltenden Belastungen am besten bekommt, damit Sie beim Marathon selbst keine Experimente mehr machen müssen.

Dieselbe Strategie empfiehlt sich auch für das Krafttanken vor dem Rennen. Generell lautet die Empfehlung, überwiegend leicht verdauliche Nahrung mit hohem Kohlenhydratgehalt und geringem Fett- sowie Ballaststoffanteil zu wählen. Wichtig ist auch, wie man sich unmittelbar nach dem Lauf ernährt. Am besten nimmt man schon in den ersten 15 Minuten nach der Dauerbelastung ein Kohlenhydrat-Eiweiß-Mischgetränk zu sich. Ferner empfehlen wir einen Energieriegel mit ähnlichem Inhalt innerhalb der nächsten halben Stunde und schließlich eine vollwertige Mahlzeit, bevor zwei Stunden vergangen sind. Diese Ernährungsstrategie trägt nachweislich zu einer schnelleren Regeneration bei.

Da die langen Läufe in der Vorbereitung auf einen Herbstmarathon vorwiegend an warmen Sommerwochenenden absolviert werden dürften, kommt auch der Flüssigkeitszufuhr während des Laufs eine wesentliche Bedeutung zu. Geeignete Getränke enthalten Kohlenhydrate, die dazu beitragen, die Energiebereitstellung aufrechtzuerhalten, sowie Elektrolyte, um den mit der Schweißabsonderung einhergehenden Mineralverlust auszugleichen. Führen Sie daher Getränke mit sich oder deponieren Sie diese an Ihrer Laufrunde.

**Der Profi-Tipp:** Wenn Sie Sportgels zusammen mit einem Energiedrink zu sich nehmen, kann das dazu führen, dass zu viel Zucker auf einmal in Ihren Magen-Darm-Trakt gelangt. Die

Folgen können Magenkrämpfe und Durchfall sein. Spülen Sie Sportgels daher immer nur mit reinem Wasser herunter.

## 5. Testläufe

► Für Testläufe, die Ihnen schon vor dem Rennen nützliche Hinweise auf Ihren Fitnessstand liefern, eignen sich fast alle Distanzen, die deutlich kürzer sind als ein Marathon. Zu diesem Zweck kann man auch den ein oder anderen Laufwettkampf in den Trainingsplan einbauen, sei es als Tempolauf oder um einfach nur herauszufinden, ob die Form stimmt. Über den Nutzen solcher Tests gibt es keine Zweifel, nur darüber, wie oft und zu welchem Zeitpunkt sie durchgeführt werden sollten, lässt sich streiten. Eins steht dennoch fest: Am meisten Sinn macht ein solcher Probelauf oder Testwettkampf, wenn er zur gleichen Tageszeit stattfindet wie der geplante Marathon und wenn Sie ein möglichst ähnliches Streckenprofil und Geläuf wählen, dieselbe Kleidung und dieselben Schuhe tragen wie im Wettkampf und auch die Nahrungsaufnahme möglichst identisch gestalten. Wer nichts ungetestet lässt, kann am Renntag eigentlich nur positive Überraschungen erleben.

Bei der konkreten Ausgestaltung eines solchen Testrennens sind Ihnen kaum Grenzen gesetzt: Es kann ein 6-Kilometer-Lauf sein, den Sie anstelle einer Tempoeinheit auf der Bahn absolvieren, aber auch ein Halbmarathon als Ersatz für einen langen Trainingslauf. Einzige Einschränkung: Er sollte nicht erst in der Erholungsphase unmittelbar vor dem Marathon stattfinden. Ansonsten sind ein bis zwei Vorbereitungswettkämpfe immer ratsam, wobei ebenso gut der ein oder andere längere Trainingslauf als Test oder Einstimmung auf den Wettkampf dienen kann. Sie sollten den Test allerdings nicht zu ernst nehmen: Wenn Sie extra darauf hintrainieren (samt ausgiebiger Ruhephase in den Tagen zuvor), unterbrechen Sie die Kontinuität Ihrer Marathonvorbereitung. Bauen Sie die Tests deshalb möglichst nahtlos in Ihr Trainingsprogramm ein.

**Der Profi-Tipp:** Anfänger sollten in der Marathonvorbereitung nie Rennen bestreiten, bei denen sie sich bis an ihre Leistungsgrenze belasten. Erfahrene Wettkampfläufer hingegen dürfen durchaus noch vier Wochen vor dem Marathon anstelle eines langen Trainingslaufs einen Halbmarathon mit vollem Kräfteinsatz hinlegen. Aus der erreichten Zeit lässt sich dann ein realistisches Marathonziel ableiten.

# So erleben Sie am Renntag nur positive Überraschungen

# 3. Der lange Lauf

NOCH VOR ETWA ZWEI JAHRZEHNTE führten Läufer endlose Debatten darüber, wie lang die langen Läufe in der Marathonvorbereitung zu sein hätten. Einige waren der Meinung, 25 Kilometer reichten vollkommen aus, andere plädierten dagegen für Strecken von bis zu 45 Kilometer Länge. Den breitesten Zuspruch fand schließlich eine Zahl in der Mitte zwischen Halbmarathon- und Marathondistanz: 30 Kilometer.

Heute herrscht weitgehend Konsens darüber, dass Läufe im Bereich von 28 bis 35 Kilometer als spezifische Marathonvorbereitung ausreichen. Nun stellt sich aber die Frage: Wie schnell sollte der lange Trainingslauf gelaufen werden? Spezielle Untersuchungsergebnisse mit ausreichend großen Teilnehmerzahlen liegen zu diesem Thema nicht vor, nur vereinzelt haben sich bisher Trainingswissenschaftler mit dieser wichtigen Frage befasst. Einer von ihnen ist der amerikanische Leichtathletik-Coach Jason Karp, der während seiner Doktorandenzeit im Jahr 2004 einen interessanten Fragebogen an Läufer verteilte, die sich für die US-Marathon-Trials – das Ausscheidungsrennen für die Olympia-Nominierung – qualifiziert hatten. Obwohl Karp nicht direkt nach dem Tempo der langen Trainingsläufe gefragt hatte, konnte er feststellen, dass die Qualifikanten rund 28 Prozent ihres Wochenumfangs etwa im Marathonzieltempo liefen. Dieser hohe Prozentsatz lässt darauf schließen, dass gute Marathonläufer einen Teil ihrer langen Läufe in diesem oder einem höheren Tempo absolvieren.

► **Langsam, aber dafür lange laufen** Mangels aussagekräftiger wissenschaftlicher Untersuchungen zur Frage des richtigen Tempos hat unser US-Kollege Amby Burfoot, selbst einmal Sieger des Boston-Marathons, sich in der modernen Trainingsliteratur nach Pacing-Strategien für das Marathontraining umgesehen, die sich in der Praxis bewährt haben. Zur besseren Vergleichbarkeit unterteilte er die darin genannten Tempobereiche in vier Kategorien, die er mit den Kürzeln LL (leicht und locker), MZ (Marathonzieltempo), LS (Laktat-schwellentempo, häufig auch als Tempodauerlauf bezeichnet) und SSRA bezeichnete. Die letzte Abkürzung ist zugegebenermaßen etwas eigenwillig. Sie steht für ein Tempo, bei dem Sie „sich so richtig auskotzen“.

Lange Läufe im LL-Tempobereich finden nach Burfoot sehr viele Befürworter. Im Vergleich zum angestrebten Marathontempo wird hier jeder Kilometer mindestens 60 Sekunden langsamer gelaufen. Die meisten Experten sehen den Vorteil von LL darin, dass es relativ große Umfänge gestattet und damit alle notwendigen physischen und mentalen Komponenten entwickelt, zugleich aber das Verletzungsrisiko gering hält. Um parallel die Tempofähigkeit zu entwickeln, sollte an anderen Tagen der Trainingswoche schneller gelaufen oder ab und zu ein Wettkampf genutzt werden.

Eine Reihe von Marathon-Spitzenathleten hält sich auch heute noch mit großem Erfolg an die LL-Methode, die der ehemalige Boston- und New-York-Sieger Bill Rogers einst als Geheimnis seiner Triumphe preisgab. Rogers legte den langen Lauf oft bewusst auf den Montag, an dem er nach all den Reisen und Wettkampfbelastungen des Wochenendes so ausgepumpt war, dass er gar nicht in Gefahr geriet, ein zu

hohes Tempo zu laufen. Aber übertreiben Sie es nicht mit dem Umfang: Wenn Sie nach zwei Stunden zu erschöpft sind, um das eingeschlagene Tempo zu halten, erhöht sich ihr Verletzungsrisiko, da ihr Laufstil leidet und Sie mit einer schlechten Körperhaltung weiterlaufen.

## ► Das Marathon-Zieltempo üben

In jüngerer Zeit ist eine Tendenz zu erkennen, auch die langen Trainingsläufe im Marathon-Wettkampftempo anzugehen. Die Empfehlung lautet in der Regel, zur Betonung der Ausdauerkomponente zunächst die ersten 12 bis 16 Kilometer im LL-Tempo zu laufen, sich dann allmählich bis zum Marathontempo zu steigern und dieses weitere 12 bis 16 Kilometer lang durchzuhalten.

## ► Laufen an der Laktatschwelle

Es ist nicht einfach, Workouts im LS-Bereich in ein spezielles Marathontraining zu integrieren. Elitetrainer Jack Daniels favorisiert LS-Abschnitte als Tempovariationen innerhalb des langen Laufs, warnt jedoch vor der Gefahr,

## FETTSTOFFWECHSEL-TRAINING

Beim langen Lauf wird die Fettverbrennung trainiert. Das klingt vielversprechend, aber wissen Sie eigentlich, was man darunter versteht?

Bei schnellem Laufen wird hauptsächlich Glykogen in Energie umgewandelt – die Energie, die nötig ist, um einen Schritt vor den anderen zu setzen. Die Glykogenreserven des Körpers sind jedoch begrenzt. Sobald sie verbraucht sind, schaltet der Körper zunehmend auf die Energiegewinnung aus Fetten um (die sogenannte Fettverbrennung). Passiert Ihnen dies im Marathon, führt dies zu einem deutlichen Einbruch, also einem Zeitverlust auf dem zweiten Teil der Strecke. Denn Fette können nur bei einem reduzierten Lauftempo erschlossen werden. Diesen Einbruch können Sie vermeiden, indem Sie von Beginn des Marathons an ein Tempo wählen, bei dem die Energie nicht nur aus Glykogen gewonnen wird, sondern auch aus den Fettdepots ihres Körpers. So können Sie die Glykogenvorräte über die Gesamtdistanz verteilt nutzen. Und das Wichtigste: Dieses effiziente Laufen können Sie trainieren. Und zwar mit einem wöchentlichen langen Lauf.

durch falsch dosierte Belastungen die Qualität der nächsten wichtigen Trainingseinheit zu beeinträchtigen. Ein überzeugender Vorschlag Daniels' zur Integration eines Tempotrainings in einen 32-Kilometer-Lauf lautet wie folgt: Beginnen Sie mit 3 Kilometern LL und laufen Sie danach 4 x 3 Kilometer im LS-Bereich (etwa 20 bis 30 Sek./km schneller als Marathontempo). Zwischen den Tempoabschnitten traben Sie je 2 Minuten ganz locker. Die zweite Hälfte des langen Laufs absolvieren Sie im LL-Tempo.

## ► Gnadenlos Tempo bolzen

Der ehemalige Marathonweltrekordler Khalid Khannouchi verriet vor einigen Jahren, er nehme seine langen Trainingsläufe so ernst, dass er in der Nacht davor vor Aufregung kaum Schlaf finde. Und nach dem Lauf sei ihm manchmal so übel, dass er sich übergeben müsse. Da Khannouchi der weltweit einzige Marathonläufer neben Haile Gebrselassie ist, der dreimal unter 2:06 Stunden lief, kann seine Methode so verkehrt nicht sein. Und zwar lief er im Training meist „negative Splits“, das heißt: die zweite Hälfte schneller als die erste. In der Praxis bedeute das, dass er nach mehreren Aufwärmkilometern den größten Teil der Strecke in einem Tempo lief, das nur wenig (etwa 10 Sek./km) langsamer war als MZ, und auf den letzten 5 Kilometern an seine Leistungsgrenze ging: Er versuchte, sein 10-Kilometer-Wettkampftempo (2:45 Min./km) zu erreichen!

## ► Welche Trainingsmethode sollten Sie nun bevorzugen?

Wenn Sie nach Gold greifen möchten, lautet die Antwort ganz klar: Trainieren Sie wie Khannouchi! Ansonsten sind wir der Ansicht, dass bei den langen Einheiten das LL weiterhin im Vordergrund stehen sollte, und so berücksichtigen wir es auch in unseren Trainingsplänen.

Da wir aber der Meinung sind, dass man von Zeit zu Zeit etwas ausprobieren sollte, empfehlen wir Ihnen, es einmal mit folgendem Programm zu probieren: Beginnen Sie mit 12 Kilometern LL, gefolgt von 4 Kilometern MZ. Bei jedem weiteren langen Lauf dehnen Sie die beiden Abschnitte jeweils um 2 Kilometer aus, bis Sie bei 20 Kilometer LL plus 12 Kilometer MZ angelangt sind. An diesem Punkt sind Sie für einen Marathon bereit und können beginnen, das Training allmählich zu reduzieren, um für den großen Tag Kräfte zu sammeln.

# 4. Die heiße Phase der Vorbereitung

► DIE LETZTEN VIER WOCHEN VOR DEM MARATHON sind die kritischste Phase in der Trainingsvorbereitung auf einen Marathon. Wenn Sie die folgenden 14 Tipps beherzigen, kann am Tag X aber eigentlich nichts mehr schiefgehen.

## NOCH EIN MONAT

1. **Der richtige Laufschuh.** Vier Wochen vor dem Start sollten Sie sich darauf festlegen, welchen Schuh Sie im Rennenn tragen wollen, damit Sie ihn vorher einlaufen und Druckstellen feststellen können. Leicht darf er sein, bequem muss er sein, und vor allem sollte er zu Ihrer Fußstellung passen. Darum gilt: Den Marathonschuh kauft man beim Experten. Testen Sie ihn mindestens 42 Kilometer bei schnellen und langen Läufen. Unser Rat: lieber bequem und stabil als leicht und elegant.

2. **Die Form testen.** 3 bis 4 Wochen vor dem Marathon sollten Sie Ihre Laufform bei einem Wettkampf überprüfen. Ideal ist ein Halbmarathon, den Sie 3 Prozent schneller finishen sollten, als Sie bei Ihrem Marathon die erste Streckenhälfte laufen wollen.

3. **Lang und schnell kombinieren.** 3 bis 4 Wochen vor dem Marathon sollte der längste lange Lauf der Vorbereitung auf dem Plan stehen. Versuchen Sie dabei, auf den letzten 3 bis 5 Kilometern Ihr geplantes Marathontempo zu realisieren. Das wird hart, aber Sie werden sehen, dass es machbar ist. Schließlich werden Sie dieses Tempo wenige Wochen später 42 Kilometer durchlaufen.

4. **Trinken üben.** Beim Marathon müssen Sie zwischendurch unbedingt trinken. Das Flüssigkeitsangebot des Veranstalter wird in der Regel in Bechern gereicht, und es ist gar nicht so leicht, daraus im Laufen oder schnellen Gehen zu trinken. Üben Sie dies unbedingt zuvor im Training. Pappbecher kann man übrigens schön zu einem „Schnabel“ drücken, sodass sich daraus leichter trinken lässt. Haben Sie Probleme mit der Verpflegung unterwegs, stellen Sie sich von vornherein auf Gehpausen ein. Lieber 15 Sekunden durch das Gehen verlieren und dafür genügend trinken als im Laufen den halben Becher verschütten und am Ende zu wenig trinken.

## NOCH EINE WOCHE

5. **Einen Gang runterschalten.** Der Gesamtkilometerumfang der letzten sechs Tage vor dem Marathon darf maximal 40 Prozent des gewohnten Wochenumfangs entsprechen. Wenn Sie also in der Vorberei-

tung regelmäßig 60 Kilometer pro Woche gelaufen sind, dürfen es in der letzten Woche nur maximal 24 Kilometer sein.

6. **An die Startzeit gewöhnen.** Wenn es Ihnen möglich ist, sollten Sie in den Tagen vor dem Marathon Ihr Lauftraining zur Startzeit des Rennens absolvieren. So gewöhnen Sie Ihren Körper an den Rhythmus des Wettkampftags, und zwar nicht nur hinsichtlich der körperlichen Beanspruchung zu dieser Tageszeit, sondern zum Beispiel auch im Hinblick auf Ihre Ernährung und den Stuhlgang. Bedenken Sie auch, dass Sie bei einem Marathon, der morgens gestartet wird (und das ist der Normalfall), mindestens drei Stunden vorher aufstehen sollten. In diesem Fall ist es sinnvoll, den Körper schon in den Vortagen an früheres Aufstehen zu gewöhnen.

7. **Mehrere Ziele definieren.** Ermitteln Sie für sich eine realistische Marathonzielzeit, die auf den Ergebnissen Ihrer Vorbereitungen fußt. Legen Sie sich aber auch einen Plan zurecht, wie Sie an einem schlechten Tag vorgehen wollen – denn den kann schließlich jeder mal haben. Im Idealfall haben Sie sich Zwischenzeiten für einen optimalen, einen idealen und einen schlechten Rennverlauf herausgesucht und beim Marathon mit einem wasserfesten Stift auf den Arm notiert.

8. **Positiv denken.** Es ist unvermeidbar, dass Sie sich abends, bevor Sie ins Bett gehen, und morgens, wenn Sie aufstehen, mit dem bevorstehenden Marathon auseinandersetzen. Stellen Sie sich dabei vor, wie Sie mit Spaß und Freude auf der Strecke unterwegs sind, und visualisieren Sie, wie Sie die Ziellinie überqueren. Der Marathon ist eine Herausforderung, aber machen Sie sich auch immer wieder klar, dass Sie gut vorbereitet sind.

9. **Entspannen.** Die letzte Woche vor einem Marathon eignet sich nicht für Hochzeit oder Scheidung. Wer berufstätig ist, sollte sich lieber in der Woche vor dem Marathon Urlaub nehmen als in der Woche danach.

## DER LETZTE TAG

10. **Frühstücken.** Die meisten Marathonläufer haben am Renntag keinen Appetit. Auf ein Frühstück dürfen Sie dennoch nicht verzichten, denn es füllt die über Nacht

verbrannte Energie (Gehirn und Körper arbeiten auch nachts und verbrauchen Glykogen) wieder auf. Ideal ist ein leichtes Frühstück, das nicht zu sehr den Magen belastet und spätestens zwei Stunden vor dem Start abgeschlossen ist. Wer Kaffee zum Frühstück braucht, um in Schwung zu kommen und den Magen in Bewegung zu setzen, sollte darauf auch am Renntag nicht verzichten, dazu aber Wasser oder Saftschorle trinken.

11. **Konzentrieren.** Suchen Sie sich eine Stunde vor dem Start einen ruhigen Platz, an dem Sie sich noch einmal sammeln können. Atmen Sie zehnmal tief durch und gehen Sie dann noch einmal die langen Wochen der Vorbereitung durch. Machen Sie sich bewusst, warum Sie an diesem Tag an diesem Ort sind und wie lange Sie schon auf diesen Moment hingefiebert haben. Gehen Sie die Strecke noch einmal vor Ihrem geistigen Auge durch – von einem markanten Streckenpunkt zum nächsten. Wenn Sie mit einem Laufpartner laufen wollen, dann beziehen Sie diesen in Ihre mentale Vorbereitung mit ein. Visualisieren Sie gemeinsam die vor Ihnen liegenden Stunden und überlegen Sie, wie Sie in welcher Situation reagieren könnten.

12. **Langsam starten.** Behalten Sie auch nach dem Startschuss die Ruhe und lassen sich Zeit – die Zeit, die Sie brauchen, um in das Rennen hineinzukommen. Auf den ersten drei Kilometern dürfen Sie ruhig 10 bis 15 Sek./km hinter Ihrem geplanten Marathontempo zurückbleiben. Das holen Sie später spielend wieder auf. Sie können darauf wetten, dass diejenigen, die mit dem Startschuss davonstürmen, auf den ersten Kilometern genau die Kohlenhydrate verbrennen, die Ihnen bei Kilometer 33 fehlen, so dass Sie spätestens dann locker an ihnen vorbeilaufen.

13. **In großen Etappen denken.** 42,195 Kilometer sind ganz schön viel. Teilen Sie sich den Marathon deshalb bloß nicht in einzelne Kilometer ein. Das kann nämlich ganz schön frustrierend werden. Denken Sie stattdessen besser von Verpflegungsstand zu Verpflegungsstand (die sind meist im Abstand von 5 Kilometern aufgebaut) oder zum Beispiel in 10-Kilometer-Abschnitten. Fixieren Sie sich auf diese größeren Wegmarken, indem Sie sich belohnen, sobald Sie sie erreichen, zum Beispiel mit einem Ihrer Lieblings-Energieriegel oder einer Gehpause (langsamere Läufer), oder platzieren Sie an diesen Punkten Ihren Partner, Freunde, Kollegen, Fans oder andere Personen, die Sie begleiten.

14. **Früh und häufig trinken.** Bei einem Marathon verlieren Sie viel Flüssigkeit. Deshalb sollten Sie im Rennen alle 15 bis 20 Minuten mindestens einen Becher Wasser zu sich nehmen, und zwar in Ruhe: Lassen Sie sich Zeit zum Trinken! Die Sekunden, die Sie dabei verlieren, sind nichts gegen die vielen Minuten Zeitverlust, die ein dehydrierter Läufer in Kauf nehmen muss.

# 5. Die letzten zwei Wochen vor dem Start

VOR JEDEM WICHTIGEN EVENT müssen Sie in den letzten zwei Wochen das Training reduzieren, um Kräfte zu sammeln. Tapering nennt man das in der Fachsprache (taper: engl. für reduzieren). Ambitionierte Läufer wissen das, erleiden aber dennoch häufig einen regelrechten Taperingkoller. Der Grund, warum die meisten Marathonläufer in den zwei trainingsreduzierten Wochen unmittelbar vor dem Rennen von Phantomschmerzen, Panikattacken und anderen Beschwerden geplagt werden, ist der, dass man als Läufer nicht nur eine körperliche, sondern auch eine psychische Abhängigkeit vom Laufen entwickelt, und wenn man sich dann eine Auszeit nimmt, ist das wie eine Entziehungskur. Das erklärt auch das eigenartige Zusammenspiel mentaler und körperlicher Symptome, die in der Taperingphase auftreten. Wenn Sie wissen, was Sie erwartet, haben Sie jedoch die Möglichkeit, sich gegen die Auswirkungen des reduzierten Trainings zu wappnen. So überstehen Sie die schwierige Zeit und können ausgeruht und leistungsbereit am Marathonstart erscheinen. Zu diesem Zweck haben wir die sieben häufigsten mentalen und körperlichen Probleme zusammengestellt, die mit der Taperingphase einhergehen. Wir sagen Ihnen, wann sie auftreten und wie Sie damit umgehen sollten, damit Sie sich auch wirklich entspannen können.

## FALLE 1: der unwiderstehliche Drang, weiter Kilometer zu fressen

**Symptome** Das vollkommen irrationale Bedürfnis, weitere Kilometer, noch mehr lange Läufe, Tempotraining oder andere intensive Trainingseinheiten in die Taperingphase zu packen, so als müssten Sie etwa nachholen.

**Ursache** Läufer sind häufig sehr fixiert und zielstrebig. Wenn sie einer Stresssituation, wie zum Beispiel einem anstehenden Marathon, ausgesetzt sind, greifen sie auf Handlungsweisen zurück, die sich in der Vergangenheit als erfolgversprechend erwiesen haben.

**Lösung** Halten Sie sich vor Augen, dass ein härteres Training Ihnen zu diesem Zeitpunkt nur schaden kann anstatt Ihnen zu nützen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass richtiges Tapering zu besseren Ergebnissen führt, als wenn man bis zum Renntag durchtrainiert.

## FALLE 2: Leistungsdruck

**Symptome** Die Angst oder das schleichende Gefühl, dass das angestrebte Zeitziel, auf das Sie monatelang fleißig hintrainiert haben, möglicherweise viel zu ehrgeizig gesteckt ist.

**Ursache** Sobald die Hauptvorbereitungsphase vorüber ist, wächst in Ihnen der Zweifel, dass Sie Ihr Renntempo am Tag X durchhalten können.

**Lösung:** Bauen Sie einfach ein paar Kilometer im Renntempo in Ihre Trainingsläufe während der Taperingphase ein (zum Beispiel 4 bis 5 Kilometer in der Mitte eines 12-Kilometer-Laufs), um sich selbst zu bestätigen, dass Sie diese Geschwindigkeit noch draufhaben. Außerdem sollten Sie sich nicht nur auf das eine Zeitziel fokussieren, sondern sich eine zweite Zielzeit überlegen, die etwas über Ihrem Idealziel liegt, mit der Sie aber noch leben könnten.

## FALLE 3: Der Körper erholt sich

**Symptome** Nach etwa der Hälfte der Taperingphase fühlen Sie sich kraftvoll und fit. Sie würden gern täglich neue Bestzeiten aufstellen.

**Ursache** Wenn Sie nach der letzten harten Trainingswoche den Kilometerumfang allmählich zurückschrauben, fängt der Körper an, sich zu erholen. Die Ruhephase und vier intensive Trainingsmonate haben sowohl Ihren Körper als auch Ihr Selbstvertrauen gestählt.

**Lösung** Egal, wie gut Sie sich fühlen: Setzen Sie nicht Ihre monatelange Vorbereitung aufs Spiel, nur um bei einem 10-Kilometer-Volkslauf eine neue Bestzeit zu erzielen oder Ihre Altersklasse zu gewinnen. Zu groß ist die Gefahr, dass Sie sich dabei zum Beispiel die Muskulatur verspannen, worunter Sie dann während des gesamten Marathons zu leiden haben.

## FALLE 4: Phantomschmerzen

**Symptome** Ein völlig neuer Schmerz befällt aus heiterem Himmel Ihre Füße, Ihre Knie, Ihren Rücken oder ein beliebiges Körperteil.

**Ursache** Stiche und vorübergehende Schmerzen gehören zum Regenerationsprozess des Körpers. Während der Umgewöhnungsphase beim Tapering kommt es durch Heilungen von mikroskopisch kleinen Verletzungen des Gewebes zu Stichen und manchmal sogar zu Krämpfen in der Muskulatur.

**Lösung** Verstehen Sie derartige Phantomschmerzen als Anzeichen dafür, dass ihr Körper sich in einem Regenerationsprozess befindet.

## FALLE 5: Panikattacken

**Symptome** Jedes Mal, wenn Sie über den anstehenden Lauf nachdenken, fantasieren Sie eine Katastrophe herbei („Den Berg bei Kilometer neun überlebe ich nicht!“).

**Ursache** Die meisten Panikattacken zeugen von fehlendem Selbstvertrauen und von der Angst vor dem Unbekannten. Dieses Problem haben besonders Marathon-Neulinge, die noch auf keinerlei Erfahrung zurückgreifen können, die Ihr Selbstvertrauen stärken würde.

**Lösung** Informieren Sie sich ausführlich anhand von Ausschreibungen, Websites und persönlichen Eindrücken anderer Läufer, die dort bereits in früheren Jahren gelaufen sind, über die Strecke. Wenn Sie die Gelegenheit dazu haben, laufen oder fahren Sie Teilstücke oder die komplette Strecke vorher ab. Bei einigen Marathons werden ein oder zwei Tage vor dem Rennen geführte Bustouren entlang des Kurses angeboten. Machen Sie sich schon im Vorfeld Gedanken über Problemsituationen, die während des Rennens auftreten könnten: Was tue ich, wenn ich eine Blase oder Seitenstiche bekomme? Es beruhigt ungemein, wenn man für alle Eventualitäten gewappnet ist.

## FALLE 6: schwere Beine

**Symptome** Im fortgeschrittenen Stadium der Taperingphase fühlen sich Ihre Beine schwer und müde an. Dieses Gefühl wirkt sich auf Ihren gesamten Körper aus.

**Ursache** Während der Regeneration erneuert sich das Gewebe in den Beinen. Gleichzeitig speichern Sie in der späten Taperingphase mehr Kohlenhydrate und Wasser. Das hat zur Folge, dass sich ein ähnliches Gefühl einstellt wie nach einer schweren Mahlzeit: Sie kommen sich vor wie eine Schnecke.

**Lösung** Halten Sie sich vor Augen, dass Sie nicht der Einzige sind, dem es so geht. Schon die Erkenntnis, dass es normal ist, wenn man sich als Marathonläufer in der Taperingphase so fühlt, kann Ihre Angst dämpfen. Versuchen Sie es außerdem ab und zu mit ein paar Steigerungen (100-Meter-Sprints) nach lockeren Läufen. Steigerungen tragen dazu bei, dass Sie nicht einrosten. Sie fühlen sich danach frisch und startklar, ohne sich zu überanstrengen.

## FALLE 7: Gewichtszunahme

**Symptome:** Am Ende der Taperingphase bringen Sie mehr Pfunde auf die Waage.

**Ursache:** Wenn wir stark zuckerhaltige Nahrung zu uns nehmen, um die Glykogenvorräte (Energiedepots) zu füllen, speichert der Körper gleichzeitig Wasser. Wenn Sie vorher ständig dehydriert waren, kann es während der Taperingphase durch die zusätzliche Flüssigkeit zu einer Gewichtszunahme kommen. Schließlich laufen Sie weniger und schwitzen daher nicht so stark wie sonst. Dazu kommt, dass Sie einfach weniger Kalorien verbrennen als zuvor.

**Lösung:** Halten Sie sich vor Augen, dass das zusätzliche Gewicht pure Mehrenergie ist, die Ihnen beim Marathon zugute kommt. Wenn der Körper während des Wettkampfs Flüssigkeit freisetzt, um Glykogen zu verbrennen, bleiben Sie auf diese Weise besser hydriert. Ein banaler Trick, um mit der Gewichtszunahme fertig zu werden: Steigen Sie während der Taperingphase einfach nicht auf die Waage.

# 6. Trainingspläne für alle Zeitziele

## ANKOMMEN

Der ideale Plan für alle, die ihren ersten Marathon ohne Zeitziel einfach nur finishen wollen

### 1. Woche

MO	30 Min. lockerer Dauerlauf
MI	35 Min. lockerer Dauerlauf
SA	30 Min. ruhiger Dauerlauf
SO	60 Min. langsamer DL inkl. 3 bis 4 Min. Gehpause nach 30 Min.

### 2. Woche

DI	30 Min. lockerer Dauerlauf
DO	35 Min. lockerer DL
SA	30 Min. ruhiger Dauerlauf
SO	75 Min. langsamer Dauerlauf inkl. 3 bis 4 Min. Gehpause nach 30 und 55 Min.

### 3. Woche

DI	30 Min. lockerer DL
DO	35 Min. Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl)
SA	20 bis 30 Min. ruhiger Dauerlauf
SO	90 Min. langsamer Dauerlauf inkl. 3 Min. Gehpause nach 30 und 60 Min.

## DAS RICHTIGE TEMPO

ERLÄUTERUNGEN ZU DEN BEGRIFFEN UND ABKÜRZUNGEN DER TRAININGSPLÄNE:  
DL = Dauerlauf; TP = Trabpause (Pause zwischen Belastungen); langsamer DL (laDL) = Puls etwa 70 bis 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz; ruhiger DL (ruDL) = Puls etwa 75 bis 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz; lockerer DL (loDL) = Puls etwa 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz; zügiger DL (züDL) = 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 (RT) = Tempo, das Sie bei einem Wettkampf unter Normalbedingungen laufen können; Steigerungen = Lauf über eine Strecke von 80 bis 100 Meter, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint gesteigert wird; TL = Tempoläufe (immer mit je 10 Minuten Ein- und Auslaufen!)

### 4. Woche

DI	30 Min. lockerer Dauerlauf
DO	30 Min. lockerer Dauerlauf, anschließend 8 x 30 Sek. schnell (je 1 Min. Trabpause zwischen den Belastungen)
SA	20 bis 30 Min. lockerer Dauerlauf
SO	10-km-Wettkampf mit je 5 bis 10 Min. Ein- und Auslaufen

### 5. Woche

DI	30 Min. lockerer DL
MI	20 bis 30 Min. ruhiger DL
DO	20 bis 30 Min. ruhiger DL
SA	25 bis 35 Min. ruhiger DL
SO	105 Min. langsamer DL inkl. 3 Min. Gehpause nach 30, 60, 90 Min.

### 6. Woche

DI	30 Min. lockerer DL
MI	20 bis 30 Min. ruhiger DL
DO	35 Min. Fahrtspiel
SA	25 Min. ruhiger DL
SO	120 Min. langsamer Dauerlauf inkl. 3 Min. Gehpause nach 30, 60, 90 Min.

### 7. Woche

DI	30 Min. lockerer Dauerlauf
DO	20 Min. langsamer Dauerlauf, anschließend 5 Steigerungen
SA	15 bis 20 Min. langsamer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen
SO	Halbmarathonwettkampf (alle 5 km Trinken bei 1 bis 2 Min. Gehpause)

### 8. Woche

DI	25 Min. langsamer Dauerlauf
MI	25 Min. ruhiger Dauerlauf
DO	35 Min. Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl)
SA	20 bis 25 Min. ruhiger Dauerlauf
SO	135 Min. langsamer DL inkl. 3 Min. Gehpause alle 30 Min.

### 9. Woche

DI	30 Min. lockerer Dauerlauf
DO	35 Min. Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl)
SA	25 Min. ruhiger Dauerlauf
SO	150 Min. langsamer DL inkl. 3 Min. Gehpause alle 30 Min.

### 10. Woche

DI	30 Min. lockerer Dauerlauf
MI	35 Min. Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl)
DO	30 Min. ruhiger Dauerlauf
SA	20 Min. ruhiger Dauerlauf
SO	180 Min. langsamer Dauerlauf inkl. 3 Min. Gehpause alle 30 Min.

### 11. Woche

DI	30 Min. lockerer DL
MI	30 Min. ruhiger DL, anschließend 8 x 30 Sek. schnell (je 1 Min. Trabpause zwischen den Belastungen)
DO	30 Min. ruhiger DL
SA	10 Min. langsamer DL, anschließend 3 Steigerungen
SO	Simulieren Sie Tag X und laufen Sie 40 Min. im Wettkampftempo

### 12. Woche

MI	30 Min. lockerer Dauerlauf
FR	15 Min. langsamer Dauerlauf
SA	10 Min. langsamer DL, anschließend 3 Steigerungen
SO	Marathon

# MARATHON UNTER 5:00 STUNDEN

Für Läufer, die bereits längere Einheiten im Training bewältigt haben und nun die Königsdisziplin angehen wollen

<b>1. Woche</b>		<b>4. Woche</b>		<b>7. Woche</b>		<b>10. Woche</b>	
MO	30 Min. lockerer Dauerlauf	MO	40 Min. lockerer Dauerlauf	DI	30 Min. lockerer Dauerlauf	DI	45 Min. Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl)
MI	40 Min. Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl)	MI	45 Min. Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl)	DO	40 Min. lockerer Dauerlauf	DO	15 km langsamer DL
FR	30 Min. ruhiger Dauerlauf	FR	2 km Einlaufen, 6 km im geplanten Marathonrenntempo, 2 km Auslaufen	SA	30 Min. ruhiger Dauerlauf	SA	20 Min. ruhiger DL, anschließend 3 Steigerungen
SO	18 km langsamer DL mit Gehpause (2 Min. Dauer) alle 3 km	SO	24 km langsamer Dauerlauf mit Gehpausen (90 Sek. Dauer) alle 3 km	SO	26 km langsamer Dauerlauf mit Gehpausen (90 Sek. Dauer) alle 3 km	SO	10-km-Wettkampf mit Ein- und Auslaufen (Erwarten Sie keine Bestzeit. Das Marathontraining steckt Ihnen in den Beinen, und auch die zurückliegende Woche war nicht ohne.)
<b>2. Woche</b>		<b>5. Woche</b>		<b>8. Woche</b>		<b>11. Woche</b>	
DI	40 Min. lockerer Dauerlauf	MO	30 Min. lockerer Dauerlauf	DI	40 Min. ruhiger Dauerlauf	DI	30 Min. langsamer Dauerlauf
MI	40 Min. Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl)	MI	35 Min. Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl)	MI	45 Min. Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl)	MI	30 Min. Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl)
FR	30 Min. ruhiger Dauerlauf	FR	2 km Einlaufen, 7 km im geplanten Marathonrenntempo, 2 km Auslaufen	FR	30 Min. lockerer Dauerlauf	FR	20 km langsamer Dauerlauf (ohne Gehpausen)
SO	20 km langsamer DL mit Gehpausen (2 Min. Dauer) alle 3 km	SO	26 km langsamer DL mit Gehpausen (90 Sek. Dauer) alle 3 km	SO	20 km langsamer Dauerlauf (ohne Gehpausen)	SO	30 Min. langsamer Dauerlauf
<b>3. Woche</b>		<b>6. Woche</b>		<b>9. Woche</b>		<b>12. Woche</b>	
MO	40 Min. lockerer Dauerlauf	DI	30 Min. lockerer DL	DI	40 Min. lockerer Dauerlauf	DI	2 km Einlaufen, 3 km im Marathonrenntempo, 2 km Auslaufen
MI	30 Min. ruhiger Dauerlauf	MI	40 Min. Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl)	MI	50 Min. Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl)	DO	20 Min. langsamer DL, anschließend 3 Steigerungen
FR	40 Min. Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl)	SA	20 Min. ruhiger Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen	FR	30 Min. lockerer Dauerlauf	SA	5 Min. langsamer DL, anschließend 3 Steigerungen
SO	22 km langsamer DL mit Gehpausen (90 Sek. Dauer) alle 3 km	SO	Halbmarathonwettkampf (oder Testlauf über dieselbe Distanz) mit Ein- und Auslaufen (Zielzeit: 2:25 Stunden). Gehpausen alle 25 Min., dabei trinken!	SO	28 km langsamer Dauerlauf mit Gehpausen (90 Sek. Dauer) alle 3 km	SO	Marathon

# MARATHON UNTER 4:00 STUNDEN

Für Läufer mit mindestens einem Jahr Trainingserfahrung, die sich 30-Kilometer-Läufe in der Vorbereitung zutrauen

<b>1. Woche</b>		<b>4. Woche</b>		<b>7. Woche</b>		<b>10. Woche</b>	
MO	42:19,5 Min. ruhiger Dauerlauf	MO	60 Min. lockerer DL	MO	50 Min. lockerer Dauerlauf	MO	60 Min. lockerer DL
MI	Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 6 x 800 m in jeweils 4:00 Min. (3 Min. Trabpause), 3 km Auslaufen	DI	Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 3 x 1600 m in je 8:00 Min. (je 3 Min. TP), 3 km Auslaufen	MI	60 Min. lockerer Dauerlauf	DI	Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 4 x 800 m in 3:55 Min. (je 3 Min. Trabpause), 3 km Auslaufen
FR	70 Min. ruhiger Dauerlauf	MI	2 km Einlaufen, 6 km im geplanten Marathonrenntempo, 2 km Auslaufen	FR	3 km Einlaufen, 10 km im geplanten Marathonrenntempo (5:40 Min./km), 3 km Auslaufen	MI	30 Min. lockerer DL
SO	22 km langsamer Dauerlauf	FR	3 km Einlaufen, 10 km im geplanten Marathonrenntempo (5:40 Min./km), 3 km Auslaufen	SO	25 km langsamer DL, letzte 3 km im Marathonrenntempo (5:40 Min./km)	FR	40 Min. ruhiger DL
		SO	28 km langsamer DL			SA	20 Min. langsamer DL, anschließend 3 Steigerungen
<b>2. Woche</b>		<b>5. Woche</b>		<b>8. Woche</b>		<b>11. Woche</b>	
MO	65 Min. ruhiger Dauerlauf	MO	65 Min. lockerer Dauerlauf	MO	65 Min. ruhiger Dauerlauf	DI	30 Min. langsamer Dauerlauf
MI	3 km Einlaufen, 8 km im geplanten Marathonrenntempo (5:40 Min./km), 3 km Auslaufen	DI	Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 8 x 400 m in 1:55 Min. (je 200 m Trabpause), 3 km Auslaufen	MI	Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 4 x 1600 m in je 8:00 Min. (je 3 Min. Trabpause), 3 km Auslaufen	MI	3 km Einlaufen, 40 Min. Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl), 3 km Auslaufen
FR	70 Min. ruhiger Dauerlauf	MI	70 Min. ruhiger DL	FR	70 Min. langsamer DL, anschließend 3 Steigerungen	FR	18 km langsamer DL
SO	24 km langsamer Dauerlauf	FR	3 km Einlaufen, 12 km im geplanten Marathonrenntempo (5:40 Min./km), 3 km Auslaufen	SO	30 km langsamer DL, anschließend 2 Steigerungen	SO	30 Min. langsamer Dauerlauf
<b>3. Woche</b>		<b>6. Woche</b>		<b>9. Woche</b>		<b>12. Woche</b>	
MO	60 Min. lockerer Dauerlauf	MO	60 Min. lockerer DL	MO	65 Min. lockerer Dauerlauf	MO	35 Min. lockerer Dauerlauf
MI	Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 7 x 800 m in jeweils 4:00 Min. (3 Min. Trabpause), 3 km Auslaufen	DI	Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 4 x 800 m in 3:55 Min. (3 Min. Trabpause), 3 km Auslaufen	DI	Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 10 x 800 m in 4:00 Min. (3 Min. Trabpause), 3 km Auslaufen	DI	2 km Einlaufen, 5 km im Marathonrenntempo (5:40 Min./km), 2 km Auslaufen
FR	75 Min. ruhiger Dauerlauf	MI	60 Min. lockerer DL	MI	75 Min. lockerer Dauerlauf	DO	20 Min. langsamer Dauerlauf
SO	25 km langsamer DL, letzte 3 km im Marathonrenntempo (5:40 Min./km)	FR	40 Min. ruhiger DL	FR	2 km Einlaufen, 12 km im Marathonrenntempo (5:40 Min./km), 2 km Auslaufen	SA	15 Min. langsamer Dauerlauf, 3 Steigerungen
		SA	20 Min. langsamer DL, anschließend 3 Steigerungen	SO	30 km langsamer Dauerlauf	SO	Marathon
		SO	10-km-Wettkampf (oder Testlauf über dieselbe Distanz) mit je 2 km Ein- und Auslaufen				

# MARATHON UNTER 3:30 STUNDEN

Ein Plan für routinierte Läufer, die auch vor sieben langen Läufen in der Vorbereitung nicht zurückschrecken

1. Woche		4. Woche		7. Woche		10. Woche	
MO	42:19,5 Min. ruhiger Dauerlauf	MO	40 Min. lockerer Dauerlauf	MO	20 Min. Schwimmen	MO	60 Min. ruhiger DL
DI	Tempoläufe im Gelände: 2 km Einlaufen, 3 x 10 Min. etwa im Halbmarathonrenntempo mit einer Trabpause von je 4 Min., 2 km Auslaufen	DI	Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 10 x 400 m in 1:35 Min. (400 m Trabpause), 3 km Auslaufen	DI	40 Min. ruhiger Dauerlauf	DI	Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 10 x 400 m in 1:35 Min. (400 m Trabpause), 3 km Auslaufen
DO	60 Min. lockerer DL, anschließend 5 Steigerungen	DO	40 Min. ruhiger Dauerlauf	MI	60 Min. ruhiger Dauerlauf	MI	40 Min. ruhiger DL
SA	3 km langsamer DL, 5 km zügiger DL, 3 km langsamer DL	FR	2 km Einlaufen, 8 km im geplanten Marathonrenntempo, 2 km Auslaufen	FR	2 km Einlaufen, 10 km Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl), 2 km Auslaufen	DO	22 km langsamer DL
SO	25 km langsamer Dauerlauf	SO	30 km langsamer Dauerlauf	SA	20 Min. ruhiger Dauerlauf	SA	20 Min. langsamer DL, 5 Steigerungen
				SO	32 km langsamer Dauerlauf	SO	10-km-Wettkampf mit Ein- und Auslaufen (Erwarten Sie keine Bestzeit, die letzten Wochen stecken Ihnen in den Beinen.)
2. Woche		5. Woche		8. Woche		11. Woche	
MO	40 Min. ruhiger DL	MO	40 Min. lockerer Dauerlauf	MO	40 Min. ruhiger Dauerlauf	MO	40 Min. ruhiger Dauerlauf
DI	30 Min. Schwimmen	DI	Tempoläufe: 2 km Einlaufen, 8 x 800 m in 3:30 Min. (je 3 Min. Trabpause), 2 km Auslaufen	DI	Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 10 x 800 m in 3:30 Min. (je 3 Min. Trabpause), 3 km Auslaufen	MI	Tempoläufe: 2 km Einlaufen, 2 x 3 km im Halbmarathonrenntempo mit einer Trabpause von je 3 Min., 2 km Auslaufen
MI	Tempoläufe: 2 km Einlaufen, 7 x 800 m in 3:30 Min. (je 3 Min. Trabpause), 2 km Auslaufen	DO	60 Min. ruhiger DL	DO	40 Min. ruhiger DL	FR	18 km langsamer DL (sehr langsam!)
DO	60 Min. lockerer DL	FR	2 km Einlaufen, 10 km im geplanten Marathonrenntempo, 2 km Auslaufen	FR	2 km Einlaufen, 12 km im Marathonrenntempo, 2 km Auslaufen	SA	35 Min. lockerer Dauerlauf
FR	40 Min. ruhiger DL (bei guter Verfassung am Schluss das Tempo steigern)	SO	30 km langsamer DL	SO	32 km langsamer Dauerlauf		
SO	25 km langsamer DL (sehr langsam beginnen!)						
3. Woche		6. Woche		9. Woche		12. Woche	
MO	40 Min. lockerer DL	MO	40 Min. lockerer DL	DI	40 Min. ruhiger Dauerlauf	MO	30 Min. lockerer Dauerlauf
DI	Tempoläufe: 2 km Einlaufen, 3 x 1600 m in 7:00 Min. (3 Min. Trabpause), 2 km Auslaufen	MI	Tempoläufe im 10-km-Renntempo: 2 km Einlaufen, 4 x 800 m in 3:20 Min. (3 Min. Trabpause), 2 km Auslaufen	MI	Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 4 x 1600 m in 7:00 Min. (4 Min. Trabpause), 3 km Auslaufen	DI	2 km Einlaufen, 5 km im Marathonrenntempo, 2 km Auslaufen
MI	60 Min. ruhiger DL	DO	40 Min. lockerer DL	DO	50 Min. ruhiger Dauerlauf	DO	20 Min. langsamer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen
FR	2 km Einlaufen, 8 km Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl), 2 km Auslaufen	SA	20 Min. langsamer DL, anschließend 3 Steigerungen	SA	35 km langsamer Dauerlauf	SA	15 Min. langsamer DL, anschließend 3 Steigerungen
SO	28 km langsamer DL	SO	Halbmarathonwettkampf (oder Testlauf über dieselbe Distanz) mit Ein- und Auslaufen	SO	20 Min. Schwimmen	SO	Marathon

# MARATHON UNTER 3:00 STUNDEN

Für sehr ambitionierte Läufer mit langjähriger Erfahrung, die zu hartem Tempotraining bereit sind

1. Woche		4. Woche		7. Woche		10. Woche	
MO	42:19,5 Min. ruhiger Dauerlauf	DI	70 Min. ruhiger Dauerlauf	MO	45 Min. ruhiger DL	MO	60 Min. ruhiger DL
DI	Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 7 x 800 m in 3:00 Min. (je 3 Min. Trabpause), 3 km Auslaufen	DO	70 Min. ruhiger Dauerlauf	DI	Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 4 x 800 m in 2:55 Min. (je 3 Min. Trabpause), 3 km Auslaufen	DI	Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 800 m in 3:00 Min., 1600 m in 6:00, 800 m in 3:00, 1600 m in 6:00, 800 m in 3:00 (abwechselnd 2:30/4 Min. TP), 3 km Auslaufen
MI	70 Min. lockerer Dauerlauf	FR	55 Min. zügiger Dauerlauf	DO	50 Min. lockerer Dauerlauf	MI	45 Min. lockerer DL
DO	3 km Einlaufen, 8 km im Marathonrenntempo (4:15 Min./km), 3 km Auslaufen	SA	55 Min. ruhiger Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen	SA	15 Min. langsamer DL, anschließend 2 Steigerungen	DO	45 Min. lockerer DL
SA	40 Min. lockerer Dauerlauf	SO	28 km langsamer Dauerlauf	SO	Halbmarathonwettkampf mit je 2 km Ein- und Auslaufen	FR	3 km Einlaufen, 14 km im Marathonrenntempo (4:15 Min./km), 3 km Auslaufen
SO	24 km langsamer DL					SO	30 km langsamer DL
2. Woche		5. Woche		8. Woche		11. Woche	
MO	45 Min. ruhiger DL	MO	60 Min. ruhiger Dauerlauf	MO	20 Min. langsamer Dauerlauf	MO	45 Min. ruhiger Dauerlauf
DI	Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 800 m in 3:00 Min., 1600 m in 6:00, 800 m in 3:00, 1600 m in 6:00, 80 m in 3:00 (abwechselnd 2:30/4 Min. TP), 3 km Auslaufen	DI	Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 8 x 800 m in 3:00 Min. (je 3 Min. Trabpause), 3 km Auslaufen	MI	40 km Radfahren	MI	3 km Einlaufen, 35 Min. Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl), 3 km Auslaufen
MI	65 Min. lockerer DL	MI	70 Min. lockerer DL	DO	40 Min. ruhiger Dauerlauf	FR	15 km langsamer Dauerlauf
DO	3 km Einlaufen, 10 km im Marathonrenntempo (4:15 Min./km), 3 km Auslaufen	DO	3 km Einlaufen, 12 km im Marathonrenntempo (4:15 Min./km), 3 km Auslaufen	FR	3 km Einlaufen, 40 Min. Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl), 3 km Auslaufen	SO	40 Min. lockerer Dauerlauf
SA	40 Min. lockerer DL	SA	40 Min. ruhiger DL	SO	35 km langsamer Dauerlauf		
SO	26 km langsamer DL	SO	30 km langsamer DL				
3. Woche		6. Woche		9. Woche		12. Woche	
MO	45 Min. ruhiger DL	MO	40 Min. lockerer DL	MO	45 Min. ruhiger DL	DI	2 km Einlaufen, 5 km im Marathonrenntempo, 2 km Auslaufen
DI	70 Min. lockerer Dauerlauf	DI	Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 4 x 1600 m in 6:00 Min. (4 Min. Trabpause), 3 km Auslaufen	DI	3 km Einlaufen, 50 Min. Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl), 3 km Auslaufen	DO	30 Min. langsamer Dauerlauf, 2 Steigerungen
MI	Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 8 x 400 m in 85 Sek. (je 1 Min. Trabpause), 3 km Auslaufen	MI	45 Min. lockerer DL	MI	45 Min. lockerer Dauerlauf	SA	20 Min. langsamer Dauerlauf, 2 Steigerungen
FR	60 Min. lockerer Dauerlauf, anschließend 3 Steigerungen	DO	70 Min. lockerer DL	FR	3 km Einlaufen, 2 x 8 km im Marathonrenntempo (4:10 Min./km), 6 Min. Trabpause), 3 km Auslaufen	SO	Marathon
SO	10-km-Wettkampf mit 4 bis 5 km Einlaufen und 4 bis 5 km Auslaufen!	FR	3 km Einlaufen, 14 km im Marathonrenntempo (4:15 Min./km), 3 km Auslaufen	SA	40 Min. ruhiger DL		
		SA	40 Min. ruhiger DL	SO	34 km langsamer DL		
		SO	28 km langsamer DL				