

Faszination Marathonlauf

Ein Lauf-Marathon ist und bleibt eine Herausforderung, die für regelmässig Trainierende eine riesige Faszination ausübt.

Der Laufboom in der Schweiz hält unvermindert an. Was vor Jahren noch mit einem wöchentlichen 20-minütigen Lauf begann, sich über die Jahre zu zwei, drei oder mehr Laufeinheiten in der Woche ausweitete - ab und zu gewürzt mit einem Volkslauf - dieses durchaus gesundheitsförderliche Verhalten weist im fortgeschrittenen Stadium Parallelen mit ernsthaften Viruserkrankungen auf. Diagnose Lauffieber; «schwer heilbar».

Und irgendwann kratzt es (fast) jeden, die Faszination Marathon. Ein Hauch von Mythos umgibt diese immer und ewig gleich langen 42,195 Kilometer, die Königsdistanz im Laufsport. Ein Marathonlauf – das ist unbestritten – ist für viele ein entscheidendes Ziel in ihrem Läuferleben, wenn nicht sogar die Krönung der Laufkarriere.

Eine Krönung ist aber nicht einfach so im Vorbeigehen abzuhaken, denn ein Marathon ist und bleibt eine sportliche Leistung der Extraklasse, ob in drei oder fünf Stunden absolviert. Und dementsprechend sollte ein Marathon so angepackt werden, dass er zu einem positiven Erlebnis wird. Mit anderen Worten: wenn Sie bis jetzt noch nicht regelmässig laufen, dann setzen Sie sich zuerst kleinere Ziele. Sind Sie aber bereits regelmässig laufenderweise zu Fuss unterwegs, wir sprechen dabei von zwei- bis dreimal in der Woche, dann sind Sie der ideale Kandidat, um sich einen Herbstmarathon zum Ziel zu setzen. Welcher darf's denn sein? Der grösste

Schweizer Flachmarathon Lausanne entlang dem Genfersee, Berlin oder gar New York? Im Herbst warten einige läuferische Leckerbissen auf Sie. Treffen Sie eine Wahl und packen Sie es an!

Training mit System

Das wichtigste gleich vorweg: es geht nicht darum, möglichst viele Kilometer zu fressen! Vielmehr lautet die Zielsetzung, mit einem abwechslungsreichen Training in der zur Verfügung stehenden Zeit das Optimum (Leistung/Gesundheit) herauszuholen. Denn zu berücksichtigen ist: wer den Trainingsumfang ausbaut, muss ebenfalls vermehrte Aufmerksamkeit auf Erholung, Ernährung und Material (Schuhe) richten. Nur so kann Verletzungen und Überbelastungen vorgebeugt werden. Das Training setzt sich aus den Konditionsfaktoren Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Schnelligkeit zusammen, die Gewichtung der einzelnen Faktoren im Trainingsplan ist logischerweise auf unser Ziel einen Marathon in sechs bis acht Monaten ausgerichtet.

Unsere Trainingsbeispiele beruhen auf einer Periodisierung der Trainingsintensität. Denn ein wichtiger Grundsatz beim Training lautet: Die Dosis entscheidet! Dem Körper müssen verschieden hohe Reize gesetzt werden und nicht immer nur die gleichen. Beim Hobbysportler drängt sich ein Dreiwochenrhythmus auf, weil eine Abstufung von «leicht» (Woche 1) über «mittel» (Woche 2) bis «hart» (Woche 3) gut realisierbar ist, ohne dass die Erholung zu kurz kommt.

