



*Regelmäßiges Training ja – aber keinesfalls zu viel oder zu hart. Sie sollten ausgeruht und gierig am Start stehen.*

# Der Countdown läuft!

**DAS FINALE FEIN-TUNING FÜR DEN MARATHON** Nach der monatelangen Marathonvorbereitung ist es jetzt an der Zeit, „den Sack zuzuschnüren“, womit man den gebräuchlichen Begriff des „Taperings“ am ehesten übersetzen kann.

MAG. WILHELM LILGE

Ein Marathon kann manchmal ganz schön gemein sein. Fleißiges Trainieren wird nicht automatisch belohnt. Niemand kann am Wettkampftag mehr als das persönliche Potential abrufen, aber viele Sportler schlagen sich durch Fehler in der unmittelbaren Vorbereitung unter ihrem Wert. Die Vorbereitungsmaßnahmen umfassen jedoch nicht nur das Training, eine wichtige Rolle kommt der Ernährung und nicht zuletzt auch simplen organisatorischen Maßnahmen zu.

Eines vorweg: Ein Marathon ist in jedem Fall eine extreme Belastung, eine Herausforderung, die Sie nur in absolut gesundem Zustand annehmen sollten! Wenn die geringsten Zweifel an der Fitness z. B. infolge eines Infekts bestehen, lassen Sie sich noch medizinisch checken. Sie sollten auch nicht starten, wenn Sie irgendwelche Schmerzen/Überlas-

tungserscheinungen am Bewegungsapparat haben, außer Sie wollen eine masochistische Ader befriedigen. Es kommt wieder ein Marathon, also setzen Sie Ihre Gesundheit jetzt nicht fahrlässig aufs Spiel. Nehmen Sie keinesfalls Schmerzmittel (auch wenn diese nicht auf der Dopingliste stehen). Sie mindern damit zwar vielleicht kurzfristig die Symptome, verschlechtern aber die Ursache und ein Marathon, bei dem Sie die natürlichen Warnsignale des Körpers mit Medikamenten ausschalten, kann tödlich enden! Wenn Sie dieses Thema abhaken können, dann geht's los!

## **DAS TRAINING VOR DEM MARATHON**

Hoffentlich überkommt Sie jetzt nicht schlechtes Gewissen, wenn Sie lesen, dass die wichtigsten Trainingswochen und Mona-

te schon vorbei sind und ein guter Marathon eher ein Langfristprojekt ist. Regeneration ist wichtig, aber Sie haben doch hoffentlich nicht gleich den ganzen Winter dazu genützt, oder? Nur durch langfristig wohl dosiertes Training kommt es zu den gewünschten Anpassungserscheinungen, Sie werden Schritt für Schritt leistungsfähiger. Stärker werden Sie aber nicht beim Training, sondern in der Erholungsphase danach, weshalb Sie Belastung und Erholung immer als Einheit betrachten sollten. Es geht auch im Spitzensport in erster Linie nicht darum, möglichst viel und möglichst hart zu trainieren, sondern möglichst wirksam.

Sie haben selbst sicher immer wieder bemerkt: Auch wenn Sie nach einer anstrengenden Trainingseinheit am Abend sehr müde waren, am nächsten Tag ging es meis-

tens schon wieder besser und zwei oder drei Tage später fühlten Sie sich wieder ziemlich frisch und bereit für neue Taten. Aber Sie haben wahrscheinlich schon herausgefunden, dass es einen großen Unterschied zwischen der „normalen“ Erholung von einer harten Trainingseinheit und der wirklich tiefen Erholung gibt, wie sie vor einem Marathon notwendig ist. Wer beim Marathon das Beste aus sich herausholen will, muss gespannt wie eine Feder am Start stehen und alle physischen und psychischen Batterien müssen randvoll gefüllt sein.

**DAS ENTLASTUNGSSYNDROM**

Wenn Sie auf der Jagd nach einer neuen Bestzeit sind, ist es keinesfalls ausreichend, vor einem Marathon lediglich drei oder fünf Tage weniger zu trainieren. Vielleicht haben Sie selbst schon das „Entlastungssyndrom“ kennen gelernt: Bis zum Ende von zwei oder drei sehr harten Trainingswochen hatten Sie sich blendend gefühlt, dafür kehrte dann nach ein paar Erholungstagen ein richtig bleiernes Gefühl ein und Sie waren nur mehr müde. Es dauerte dann oft sechs bis zehn Tage mit stark reduziertem Training, bis die Frische wieder da war. Auch bei „normalen“ Wettkämpfen – also nicht gerade vor dem wichtigsten Marathon Ihres Lebens – sollten Sie sich deshalb entweder lange genug davor ausruhen, oder vielleicht gleich zwei Tage nach Ende eines Belastungsblocks starten, bevor das Entlastungssyndrom zuschlägt.

**GENERALPROBE IM VORFELD**

Dieser Verlauf der Leistungskurve nach Belastungen ist individuell sehr unterschiedlich. Versuchen Sie ein entsprechendes Körpergefühl zu entwickeln und testen Sie bei kleineren Wettkämpfen, welche unmittelbare Vorbereitung für Sie am besten funktioniert. Viele Läufer machen z. B. die Erfahrung, dass am vorletzten Tag vor dem Rennen eine Laufpause in Kombination mit einem leichten, kurzen Lauf am Tag vor dem Rennen beim Wettkampf bessere Ergebnisse bringt, als umgekehrt. Probieren Sie einfach beide Varianten aus, aber nicht vor einem wichtigen Rennen. Am Wettkampftag sollten Sie sich ausgeruht und gierig fühlen, der Muskeltonus (der Spannungszustand der Muskulatur) sollte dabei nicht zu hoch, aber auch nicht zu gering sein. Deshalb sollten Sie am Tag vor dem Rennen keinen Extrem-Wellnesstag mit viel Herumsuhlen im Thermalwasser und entspannender Massage

einlegen, sonst fühlen Sie sich am Start nicht bissig und gierig, sondern eher schlapp und schwer ...

Ein praktischer Tipp: Bereiten Sie sich so vor, als wäre der Marathon schon eine Woche vor dem tatsächlichen Termin. Der größte Fehler in der unmittelbaren Vorbereitung ist, unmittelbar vor dem Marathon zu viel zu trainieren. Geraten Sie nicht ein oder zwei Tage vor dem Rennen in Panik, weil Sie draufkommen, dass Sie sich im Vorfeld zu wenig ausgeruht haben.

Während der letzten Woche vor dem Marathon ist es sogar ziemlich egal, ob Sie gar nicht laufen oder ein leichtes, regeneratives Training durchführen. Sie fühlen sich deshalb beim Wettkampf weder besser noch schlechter (achten Sie aber vielleicht etwas auf Ihr Gewicht ...). Es gibt unterschiedliche Varianten der unmittelbaren Wettkampfvor-

bereitung. Viele haben ihre persönlichen Erfahrungen und Rituale, die sie gar nicht allzu viel verändern sollten, wenn es einmal gut funktioniert hat. Sie brauchen keine Angst zu haben, dass die mühsam aufgebaute Form futsch ist, nur weil Sie sieben bis zehn Tage vor dem Rennen sehr wenig trainieren. Vertrauen Sie auf den „langfristig verzögerten Transformationseffekt“ des Trainings: Nicht die Belastungen der letzten Tage führen zur gewünschten Marathonform, sondern die Summe der Belastungen der letzten Wochen und Monate – wenn Sie die entsprechende Regeneration zulassen.

Nachstehend ein mögliches Beispiel einer Marathonvorbereitung für die letzten drei Wochen vor dem Marathon:

**Annahme:** Vorbereitung auf den VCM (12. 4. 2015); normalerweise 4 Einheiten pro Woche

Woche 3 (23.3. – 29.3.)	
Mo	
Di	75' A 1
Mi	4 x 5 km, dazwischen je 1 km Trabpause 1) 5–8"/km langsamer als das Marathon-Tempo 2) 3–5"/km langsamer als das Marathon-Tempo 3) Marathon-Tempo 4) 3–5"/km schneller als das Marathon-Tempo
Do	
Fr	75' A 1, evtl. steigern bis A 2 (wenn gut erholt)
Sa	
So	120' A 1 + 5–8 km MAR-Tempo
Woche 2 (30.3. – 5.4.)	
Mo	
Di	45' A 0/A 1
Mi	10 km + 6 km + 10 km + 6 km, dazwischen je 1 km Trabpause Die 10-km-Abschnitte jeweils ca. 5"/km langsamer als das Marathon-Tempo Die 6-km-Abschnitte jeweils 3–5" schneller als das Marathon-Tempo
Do	
Fr	
Sa	30' A 1 + 30' A 2
So	60' A 1 + 15 km Marathon-Tempo
Woche 1 (6.4. – 12.4.)	
Mo	
Di	60' A 1
Mi	60' A 0 inkl. 3 x 1.000 m Marathontempo, je 3' Trabpause
Do	
Fr	
Sa	30' A 0, einige kurze Steigerungsläufe
So	<b>MARATHON</b>

**Anm.:**

- A 0 = regenerativer Dauerlauf (unter 65/70% der Hf max)
- A 1 = leichter (langer) Dauerlauf (ca. 70/75% der Hf max)
- A 2 = leichter-mittlerer Dauerlauf (ca. 75/85% der Hf max)
- A 3 = zügiger Dauerlauf (ca. 85/90% Hf max)
- A 4 = Intensität im Bereich der anaeroben Schwelle (ca. 10-km-Wettkampf-Tempo)

## **DIE ERNÄHRUNG VOR DEM MARATHON – SICHER KEIN „LOW CARB“!**

Die Leistungsfähigkeit des Marathonläufers ist neben dem Training einerseits von einer gesunden, ausgewogenen und sportgerechten Basisernährung abhängig, andererseits ist das bestmögliche Auffüllen der Kohlenhydratspeicher (Glykogenspeicher) die wichtigste leistungssteigernde Ernährungsmaßnahme vor einem Marathon. Jedes andere

Nahrungsergänzungsmittel oder Vitamin/Mineralstoff kann nur dann leistungssteigernd wirken, wenn zuvor ein Mangel daran bestanden hat.

## **ERNÄHRUNG AN DEN TAGEN VOR DEM WETTKAMPF**

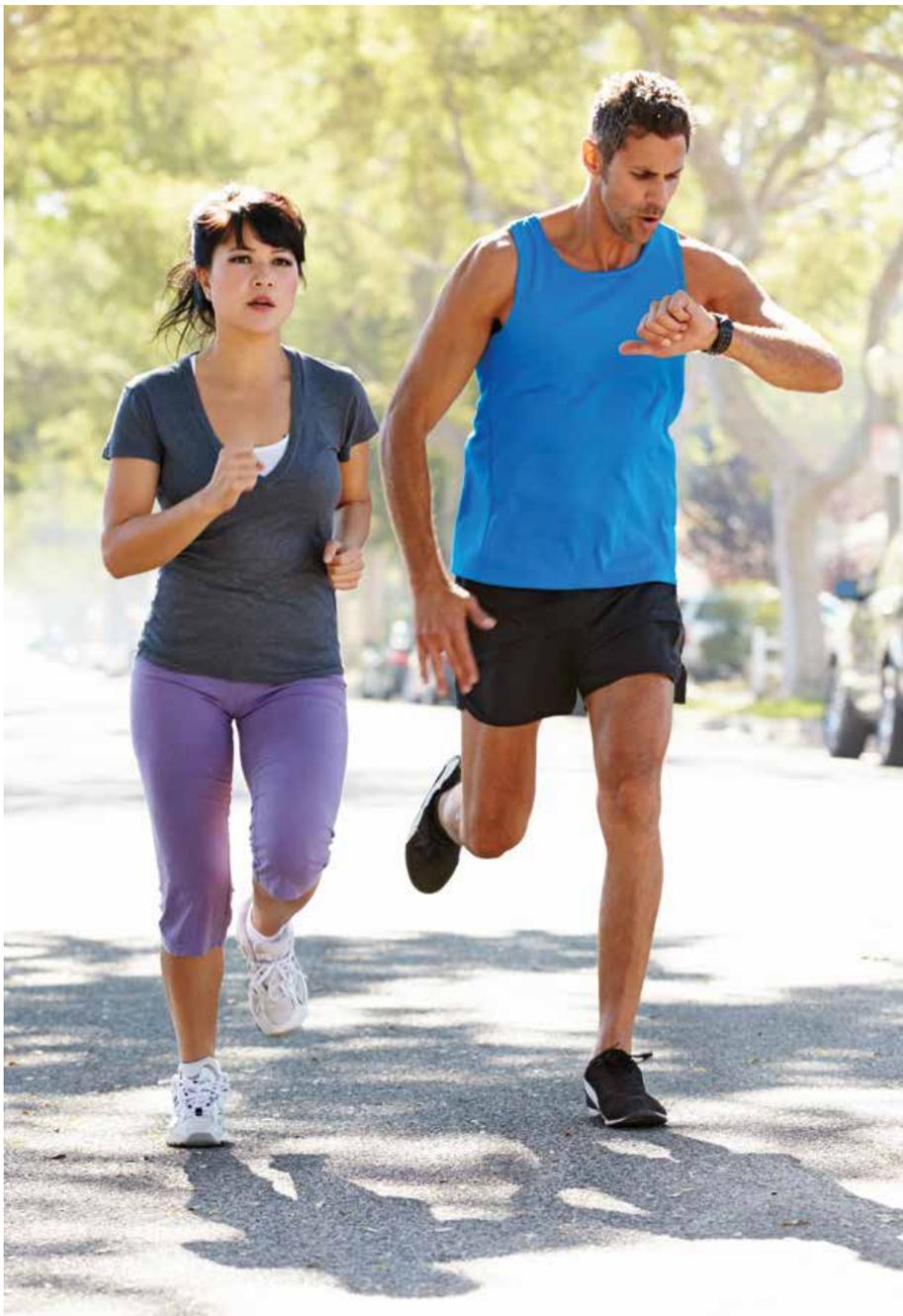
Im Prinzip geht es immer darum, dass am Wettkampftag die Kohlenhydratspeicher bestmöglich gefüllt sind. Für „low carb“-Experimente ist jetzt der denkbar schlechteste

Zeitpunkt. Dafür gibt es mehrere Varianten. Die „Saltin-Diät“ ist eine extreme Form des Carboloadings, auf die manche Läufer schwören (z. B. VCM-Siegerin 2014 Anna Hahner), die aber nicht bei allen Läufern den gewünschten Erfolg bringt. Nach einem entleerendem Training (z. B. 90' Marathontempo) sieben Tage vor dem Marathon werden dann drei Tage lang (Montag bis Mittwoch) fast keine Kohlenhydrate zugeführt. Mit einer kurzen, zügigen Belastung Mitte der Woche sollen dann die letzten Reste des Glykogens verbraucht werden. Die nächsten drei Tage (Donnerstag bis Samstag) nimmt der Körper die nun massiv zugeführten Kohlenhydrate wie ein ausgedrückter Schwamm auf und die Speicher sollen dadurch weit besser als mit normaler, kohlenhydratreicher Kost gefüllt werden.

Manche Marathonläufer haben mit dieser Saltin-Diät sehr gute Erfahrungen gemacht und können auch durchaus dabei bleiben. Viele andere Sportler verkraften die extreme Ernährungsumstellung während dieser psychisch labilen Phase (wer ist vor dem Marathon nicht nervös?) nur schlecht und reagieren mit Verdauungsproblemen. Bei strikter Einhaltung dieser Vorbereitung fühlen Sie sich drei Tage vor dem Marathon so schlecht wie nie während der letzten Monate, was nicht gerade zur Beruhigung der strapazierten Nerven beiträgt. Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass durch die Kombination einer sehr kohlenhydratreichen Ernährung während der letzten drei Tage mit der geringen Trainingsbelastung diese Super-Auffüllung bei viel geringerem Risiko genau so möglich ist. Sie können also auf das bewusste Entleeren der Glykogenspeicher vor der Auffüllung verzichten, sofern Sie nicht beim Probieren im Vorfeld eines weniger wichtigen Wettkampfes damit sehr gute Erfahrungen gemacht haben.

## **KEINE EXPERIMENTE!**

Starten Sie generell keine Experimente hinsichtlich Ernährung, Ausrüstung und Training. Greifen Sie auf Bewährtes zurück. Vermeiden Sie jeden unnötigen Stress vor dem Start durch langfristige Planung, u. a. was die Anreise zum Start anbelangt (die Streckensperrungen gibt es wirklich ...). Überlegen Sie vorher, was Sie mit Ihrer Überbekleidung machen und schaffen Sie sich vor dem Start großzügige Zeitpolster (besetzte Mobil-WCs, etc.). Planen Sie vorher, wie Sie nach dem Ziel wieder Ihre Freunde finden und auch, was Sie bei einer unfreiwilligen Aufgabe des Rennens tun werden.



Von den finalen Vorbereitungswochen dürfen keine Wunderdinge erwartet werden.

**THE DAY AFTER ...**

Sehr viele Marathonläufer werden innerhalb der drei Wochen nach einem Marathon krank, verletzen sich oder fallen nach dem Wettkampf in eine Art „post-kompetitive Depression“. Selbst vier Wochen nach einem Marathon findet man noch Entzündungsreste an den Gelenken, weshalb weitere Belastungen zu längeren Verletzungen führen können.

Es ist nicht die physische und psychische Extrembelastung des Wettkampfs alleine, die zu Krankheiten und auch einem rapiden Formverfall in den Wochen nach dem Marathon führt. Ein wesentlicher Grund ist die meist vorhandene Planlosigkeit und das Warten, dass irgendetwas von alleine passiert, das den Absturz in dieses bodenlose Loch verhindern kann.

**AUF ZU NEUEN ZIELEN!**

Deshalb, erste Maßnahme: Setzen Sie sich schon vor dem Marathon ein konkretes Ziel für die Zeit danach. Planen Sie auch schon vor dem Marathon, was Sie zur Unterstützung der Regeneration unternehmen werden. Ein Marathonwettkampf ist niemals ein Beitrag zur Gesundheitsförderung. Der Wettkampf ist aber die Motivation für ein ganzjähriges gesundes Ausdauertraining und der Lohn für alle Bemühungen und die aufgebrachte Disziplin in der Vorbereitung. Nach einem schlechten Marathon ist die Lust aufs Training ohnehin meist etwas gedämpft. Wenn es aber (überraschend?) gut gegangen ist, kann die Euphorie zu einem Auseinanderklaffen von „Wollen“ und „Können“ führen. In diesem Fall fühlt man sich fast unverwundbar und glaubt, die gute Form gleich für den nächsten Wettkampf ausnützen zu müssen. Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach. Es geht vielleicht noch einige Wochen oder ein paar Wettkämpfe ganz gut, aber der Absturz folgt so sicher wie das Amen im Gebet.

Deshalb, zweite Maßnahme: Gönnen Sie Ihrem geschundenen Körper eine ordentliche Erholungsphase. Komplettes Nichts-Tun werden Sie kaum aushalten, das richtige Stichwort heißt: „aktive Erholung“.

Es gibt keine allgemeingültige Regel, wie lange diese Erholungsphase dauern sollte und was man genau tun sollte. Von einer drei- bis vierwöchigen Dauer müssen Sie aber schon ausgehen. Einen entscheidenden Einfluss auf die Regenerationsdauer hat neben den Wettkampfbedingungen (Hitze ...) auch die Renneinteilung. Wenn Sie zu schnell beginnen (wie 80% der Läufer um Sie herum), dauert die Regeneration mehr-



© LAUFSPORTSPERKER

Gehen Sie mit Freude an den Start des großen Rennens, zeigen Sie was Sie drauf haben und genießen Sie das Rennen.

fach länger als bei gleichmäßiger Einteilung oder gar bei „negative splits“, wie dies die besten Läufer regelmäßig demonstrieren.

Nach dem Marathon sollten Sie Ihre Energiespeicher möglichst rasch mit Kohlenhydraten wieder auffüllen. Aber auch von der Bausubstanz wird beim Marathon einiges zerstört. Deshalb muss hochwertiges Baumaterial, also Eiweiß (Aminosäuren), zur Reparatur zur Verfügung stehen. Ganz allgemein sollten Sie in den ersten Tagen nach dem Marathon viel essen, viel trinken und viel schlafen, damit sich der Körper wieder schnell erholen kann.

**LAUFVERBOT?**

An den ersten drei Tagen nach einem Marathon hat das Laufen eigentlich gar keinen Sinn. Wenn Sie wirklich an die Grenze gegangen sind, dann haben Sie ohnehin so einen Muskelkater, dass Sie mit weiterem Laufen eher mehr zerstören als verbessern. Das Herz-Kreislaufsystem sollte durch leichte Aktivität etwas angeregt werden. Gehen Sie (locker) Schwimmen, Radfahren, Wandern oder Inline-Skaten. Als erste Laufeinheit genügt ein halbstündiger, ganz lockerer Dauerlauf. Beobachten Sie Ihren Puls! Wenn der Ruhepuls und der Puls beim gemütlichen Dauerlauf noch deutlich erhöht sind, ist das ein untrügliches Signal dafür, dass der Körper noch mit Reparaturmaßnahmen ausgelastet ist. Solange das zu bemerken ist, würde jegliche Belastung die Erholung nur weiter verzögern.

Konkret könnte das Wiederherstellungstraining in den ersten Wochen nach dem Marathon folgendermaßen aussehen:

**Woche 1:**

1 x Radfahren (max. 120 min), 1 x Schwimmen, 1–2 x locker Laufen

Zusätzlich: Viel essen, trinken, schlafen und auch passive Regenerationsmaßnahmen (Massage, Physiotherapie ...), Puls beobachten, wenn kein Muskelkater mehr: Dehnen, aber kein Krafttraining.

**Woche 2:**

Lauftraining: Ein Drittel bis die Hälfte vom gewohnten Umfang (alles mit geringer Intensität), Dauerläufe max. 90 Minuten, ergänzen/ersetzen durch alternatives Ausdauertraining, kein Krafttraining.

Zusätzlich: Sicherheitshalber abwiegen (jetzt nimmt man leicht zu), Puls beobachten.

**Woche 3:**

Lauftraining: Nicht mehr als die Hälfte des gewohnten Umfangs, evtl. mit einem lockeren Fahrtspiel testen, wie sich die Muskulatur bei höherem Tempo anfühlt, ergänzen durch leichtes koordinatives Training (Lauf-ABC, lockere Steigerungsläufe).

Zusätzlich: Alternatives Ausdauertraining und regenerative Maßnahmen. Wenn Sie sich subjektiv (Gefühl) und objektiv (Puls ...) wieder ganz fit fühlen, können Sie evtl. am Ende der vierten Woche einen kleinen Wettkampf (max. 21,1 km) bestreiten – kann gleichzeitig eine Testfunktion über das Ausmaß der Wiederherstellung darstellen.

Wie bei vielen Dingen im Leben hängt der Erfolg beim Marathon von der Vorbereitung ab. Da Sie nicht jede Woche einen Versuch haben, machen Sie es gleich richtig! Selbst wenn Sie nur zum Spaß laufen, ist dieser größer, wenn Sie vielleicht etwas schneller als erhofft sind, es Ihnen vom Start bis zum Ziel einfach gut geht und Sie diesen Tag genießen können. ☺