

# Die Top 10 der Läuferfragen

## ... oder was Sie schon immer übers Laufen wissen wollten!

### 1. WIE MUß ICH LAUFEN UM BESTMÖGLICH ABZUNEHMEN?

---

Für den Ausdauersportler sind die Kohlenhydrate und die Fette die wichtigsten Energielieferanten. Bei Leistungen mit geringer Intensität - z.B. bei einem ganz gemütlichen Dauerlauf und auch in Ruhe - werden vor allem die Fette zur Energiebereitstellung genutzt.

Durch ein vernünftig geplantes Ausdauertraining lernt der Läufer, auch bei relativ hoher Intensität immer noch vorwiegend auf die Fettspeicher zurückzugreifen. Die Muskulatur des gut trainierten Ausdauersportlers ist mit mehr „fettverbrennenden“ Enzymen ausgestattet, weshalb der Spitzenläufer auch noch bei relativ hoher Belastung v.a. Fett abbaut.

Aber: bei sehr langsamem Tempo ist zwar der Anteil des Fettstoffwechsels an der Energiebereitstellung sehr hoch, der Gesamtenergieverbrauch pro Zeiteinheit ist aber entsprechend gering. Dieser steigt bei höherem Lauftempo überproportional an. Wenn Sie also mit Laufen abnehmen wollen, dann sollten Sie Ihre Leistung möglichst rasch zu verbessern versuchen, weil Sie dann bei gleicher Anstrengung bei gleicher Zeitdauer wesentlich mehr Energie und Fett verbrauchen! Deshalb ist das beste Training fürs Abnehmen z.B. ein ausgewogenes Halbmarathon-Training, wo Sie gar nicht unbedingt bei einem Wettkampf starten müssen, aber im Training die gesamte Bandbreite an Intensitäten abdecken. Also nicht immer nur langsam laufen!

### 2. KANN ICH STATT DEM LAUFTRAINING AB UND ZU AUCH RADFAHREN?

---

Das Radfahren hat gegenüber dem Laufen einen wesentlichen Vorteil: auch bei mehrstündiger Trainingsdauer ist die Belastung für den passiven Bewegungsapparat (Sehnen, Bänder, Gelenke) und auch für die Muskulatur wesentlich geringer als beim Laufen, zumindest wenn die Ausfahrt sturzfrei bleibt.

Allerdings: wer den Marathon als vorrangiges Leistungsziel ansieht, der sollte bei den Laufeinheiten nicht vom Radtraining ständig müde sein. Dies gilt für jedes Alternativtraining. Das Radfahren kann bei bestimmten Laufverletzungen oft problemlos durchgeführt werden und stellt die wirksamste Alternative dar. Der radfahrende Läufer sollte allerdings einige Punkte beachten:

- Relativ hohe Trittfrequenzen (mind. 80/min) und geringe Widerstände, sonst wird die Muskulatur dick und hart
- Nach dem Radtraining gleich etwas auslaufen gehen
- Mit Sicherheitspedalen (Klick-Pedalen) fahren um einen runden Tritt und eine gleichmäßige Beanspruchung der Muskulatur zu gewährleisten
- Für eine ähnliche Trainingswirkung für das Herz-Kreislaufsystem müßte man 2 – 3 mal so lange radfahren wie laufen
- Die Herzfrequenz sollte 10 – 15 Schläge pro Minute niedriger sein als beim Laufen (das ist nur eine Faustregel! Sie könnten in beiden Sportarten Ihren Maximalpuls ermitteln, dann wissen Sie den tatsächlichen Unterschied)
- Vor allem beim Ergometertraining gilt: mangelnde Trainingsdauer kann niemals durch höhere Intensität kompensiert werden.

## 2. WIE SCHNELL KANN ICH DEN MARATHON LAUFEN?

---

Zum Glück weiß man das vorher nie genau. Ein guter 10km Wettkampf und selbst ein guter Halbmarathon ergeben keinesfalls automatisch einen guten Marathon. Niemand kann vorher wissen, was sich bei km 30 oder 35 abspielen wird, wenn die letzten Kohlenhydratrete für das Gehirn benötigt werden und Krämpfe die Sinnfrage aufwerfen.

Wer aber in den Monaten der Marathonvorbereitung brav regelmäßig seine langen Dauerläufe absolviert hat und das Training insgesamt gut auf den Marathon hin ausgerichtet hat, der darf schon gewisse Spekulationen anstellen. Die zuverlässigste Prognose ermöglicht ein Halbmarathon. Vergleichbare Bedingungen vorausgesetzt, kann die Halbmarathonzeit mit 2,11 bis 2,14 multipliziert werden, um einen guten Richtwert für den Marathon zu erhalten. Bei einem 10km Testlauf müßten sie das 4,66 – 4,69-fache für den Marathon veranschlagen.

## 3. SOLLTE ICH ZUSÄTZLICH ZUM LAUFTRAINING AUCH EIN KRAFTTRAINING DURCHFÜHREN?

---

Wenn sie nur 2 – 3 mal pro Woche Zeit fürs Training finden und ihnen der Marathon wichtig ist, so gehen sie laufen und nützen sie dafür die kostbare Zeit. Wenn sie öfter trainieren und ihre „Karosserie“ gewisse Schwächen aufweist, so kann ein – ergänzendes – Krafttraining durchaus sinnvoll sein.

- Trainieren sie vor allem die Kraftausdauer, d.h. geringe Widerstände mit großen Wiederholungszahlen (z.B. 2 – 3 x 30 Wiederholungen)
- Trainieren sie ihren ganzen Körper und nicht nur wieder die Muskelgruppen, die beim Laufen ohnehin gut trainiert werden.
- Achten sie besonders auf eine gute Rumpfstabilität ("core fitness" mit Stabilisationstraining)
- Achten sie auf eine technisch saubere, aber zügige Ausführung der Übungen
- Auslaufen nach dem Krafttraining nicht vergessen und evtl. ein paar lockere Steigerungsläufe durchführen, damit der Körper gleich „lernt“, was er mit dieser neuen Kraft eigentlich tun soll.

## 5. WAS SOLL ICH BEIM MARATHON TRINKEN?

---

Bereits bei einem Flüssigkeitsverlust von ca. 2% des Körpergewichts ist eine deutliche Leistungsminderung festzustellen. Mit entsprechenden angebotenen Sportgetränken - evtl. ergänzt mit Wasser - kann dieser Flüssigkeitsverlust bereits während der Belastung wieder möglichst weitgehend wieder ausgeglichen werden. Richtwert wäre 0,2 Liter alle 5km. Spitzenläufer trinken oft während eines ganzen Marathons weniger als einen halben Liter (meist nur Wasser), die sind aber auch vielleicht signifikant kürzer unterwegs als Sie. Lassen Sie aber den Trinkgurt eher daheim, damit outen Sie sich gleich als absoluter Anfänger.

## 6. WIE SETZT MAN NUN WIRKLICH DEN FUß AUF BEIM LAUFEN?

---

Entscheidend ist gar nicht so sehr, *wo*, d.h. mit welchem Teil der Sohle der Fuß zuerst aufgesetzt wird, sondern *wie*! Auch fast alle Spitzenläufer setzen beim Marathon den Fuß zuerst mit der Ferse auf. Der Spitzenläufer rammt allerdings nicht die Ferse in den Asphalt, sondern rollt weich über die Ferse ab und vermeidet dadurch unökonomische und verletzungsfördernde Belastungsspitzen. Der Fuß wird bereits in der Rückwärtsbewegung („ziehender“ Fußaufsatz) aufgesetzt und der Schwerpunkt möglichst rasch (mit hoher Hüfte) über den Aufsatzpunkt geschoben. Kopf und Schultern bewegen sich dadurch möglichst gleichförmig vorwärts ohne dass ein Hüpfen zu erkennen ist. Es reicht doch, wenn der Marathon über 42km lang ist, da brauchen sie nicht noch einige Kilometer hoch zu springen!

## 7. ICH BEKOMME BEIM MARATHON BEI KM 35 IMMER KRÄMPFE. SOLLTE ICH DESHALB MAGNESIUMTABLETTEN NEHMEN?

---

Die in der Endphase eines Marathons recht häufig auftretenden Krämpfe sind normalerweise nicht die Folge eines Magnesiummangels, sondern einfach meist die Folge von starkem Flüssigkeitsverlust, Salzverlust und lokaler muskulärer Erschöpfung. Meistens trainieren diese Läufer tendenziell zu intensiv und dafür zu kurz, weshalb die Durchblutung der Muskulatur (Kapillarisation) nicht optimal funktioniert. Eine isolierte Zufuhr von Mineralstoffen sollte immer nur dann vorgenommen werden, wenn ein konkreter Mangel (Blutbild) festgestellt worden ist. Zuviel Magnesium verursacht Durchfall und kann zu anderen Mangelerscheinungen führen.

## 8. WIE SCHNELL SOLL ICH DIE 1000ER BEIM INTERVALLTRAINING LAUFEN?

---

Läufer mit einer guten Unterdistanz-Schnelligkeit laufen beim Intervalltraining meist zu schnell. Gehören sie auch zu jenen Läufern, die beim Intervalltraining von Woche zu Woche (mit immer höherer Anstrengung) immer schneller werden, aber beim Marathon immer „einbrechen“? Dann sollten sie bei Trainingseinheiten wie 8 – 12 x 1000m (90“ bis 3‘ Intervall) die einzelnen Läufe maximal 5 – 10 Sekunden schneller laufen als ihr *aktuell* mögliches 10km Wettkampftempo. Wenn sie am Ende des Trainings das Gefühl haben, dass noch 2 Wiederholungen in diesem Tempo möglich gewesen wären, dann liegen sie richtig. Häufige intensivere Beanspruchungen verschlechtern die Grundlagenausdauer und wirken sich auf einen Marathon negativ aus.

## 9. WIE SOLLTE ICH BEIM LAUFEN ATMEN?

---

Wenn sie einen Spitzenläufer fragen, wie viele Schritte er beim Laufen ein- und ausatmet, wird er meist nachdenklich blicken und dann erwidern, dass er sich darüber eigentlich noch keine Gedanken gemacht hat. Er atmet einfach entspannt so, wie es der Belastung entspricht.

Anfänger atmen meistens zu flach aus, weil der ganze Oberkörper angespannt ist, die Schultern hoch gezogen werden und die Angst vor Seitenstechen zu Seitenstechen führt. Konzentrieren sie sich also auf das betonte Ausatmen.

## 10. WIEVIEL MUß MAN TRAINIEREN UM EINEN MARATHON ZU SCHAFFEN?

---

Es gibt Läufer, die trainieren ein paar Wochen, wissen nicht einmal genau wie lange ein Marathon eigentlich ist und laufen unter 3 Stunden. Nachher rätseln sie, warum alle Läufer aus diesem Spaß so ein Drama machen.

Andere Läufer trainieren seit 10 Jahren wie die Verbissenen, ernähren sich nur mehr von Energieriegeln, Müsli und Vitamintabletten, haben Familie und Job dem Marathon geopfert und duellieren sich beim Wettkampf immer noch mit dem Besenwagen. Die Talente sind eben unterschiedlich gestreut und es ist nicht jedem vergönnt, einmal einen Marathon zu schaffen.

Es gibt auch keinesfalls einen direkten Zusammenhang zwischen dem Trainingsumfang und dem Ergebnis. Jeder besitzt eine individuell optimale Belastungsverträglichkeit. Manche Hobbyläufer blicken neidvoll zu den Profis und erzählen am Stammtisch: „Wenn ich auch so viel Zeit wie die hätte, ...“. In Wirklichkeit halten aber eben nur sehr wenige die Belastungen der Spitzenläufer aus *und* werden dabei noch besser.

Eine Marathonteilnahme ist dann seriös und wird zu einem positiven Erlebnis werden, wenn sie während der letzten 3 Monate vor dem Marathon pro Woche zumindest einmal die Marathondistanz – natürlich aufgeteilt auf mehrere Einheiten – zurückgelegt haben. Einmal pro Woche sollte ein längerer Dauerlauf über zwei Stunden dabei sein. Eine gute Voraussetzung wäre auch ein bereits absolvierter Halbmarathon unter zwei Stunden. Es geht schließlich nicht darum, zu beweisen, dass ein Marathon irgendwie möglich ist. Dass es prinzipiell machbar ist, haben schon Millionen vor ihnen bereits bewiesen. Der nächste

Marathon ist immer eine große Herausforderung, sollte aber nicht die Endstation in ihrem Läuferleben werden.