

# RUNNER'S<sup>®</sup> WORLD

## HALBMARATHON TRAINING MIT SYSTEM

MARTIN GRÜNING



Expertenwissen für  
Freizeitläufer und Profis

So schafft jeder die 21,1 km

Trainingspläne für alle Zielzeiten

MEYER  
& MEYER  
VERLAG



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	7
<b>1 Mein erster Halbmarathon</b>	<b>8</b>
1.1 Sind Sie bereit?	9
1.2 Ewige Läuferregeln	11
1.3 In Form kommen	20
1.4 Intensitäten richtig einschätzen	22
1.5 Wo liegen Ihre Stärken und Schwächen?	25
1.6 So verdoppeln Sie Ihre Ausdauer	29
1.7 Weniger kann auch mehr sein	33
1.8 Halbmarathontrainingspläne, Teil I	35
Halbmarathon ohne Zeitziel: Ankommen	36
Halbmarathon mit Zeitziel: 2:20 h	38
Halbmarathon mit Zeitziel: 2:10 h	40
Halbmarathon mit Zeitziel: 2:00 h	42
<b>2 Auf zur Halbmarathonbestzeit</b>	<b>46</b>
2.1 Mach mal halblang	47
2.2 Nur keine Schwellenangst	52
2.3 Ab auf die Bahn	54
2.4 Vorsichtig steigern	58
2.5 Sprünge zum Erfolg	64
2.6 Schneller in Topform	65
2.7 Alles eine Frage der Balance	71
2.8 Neue Laufregeln?	76
2.9 Wenn die Energie flöten geht	81
2.10 Fit trotz Hitze	84
2.11 Fit trotz Kälte	88
2.12 Halbmarathontrainingspläne, Teil II	93
Halbmarathon mit Zeitziel: 1:50 h	94
Halbmarathon mit Zeitziel: 1:40 h	98
Halbmarathon mit Zeitziel: 1:30 h	102
Halbmarathon mit Zeitziel: 1:20 h	106
Halbmarathon mit Zeitziel: 1:10 h	110

<b>3</b>	<b>Der Halbmarathonwettkampf</b>	<b>114</b>
<b>3.1</b>	Auf dem Prüfstand	115
<b>3.2</b>	Countdown ohne Fehlermeldung	117
<b>3.3</b>	Immer in Form	119
<b>3.4</b>	Punktlandung	121
<b>3.5</b>	Das perfekte Halbmarathontempo	122
<b>3.6</b>	Starkes Finale	126
<b>3.7</b>	Siege gehen durch den Magen	127
<b>4</b>	<b>Der Kopf läuft mit</b>	<b>130</b>
<b>4.1</b>	Konzentration auf das Wesentliche	131
<b>4.2</b>	Kopf frei, Bahn frei	133
<b>4.3</b>	Laufen mit mentaler Energie	135
<b>5</b>	<b>Verletzt - was nun?</b>	<b>142</b>
<b>5.1</b>	Positiv denken	143
<b>5.2</b>	Vier Schritte zum gesünderen Läufer	144
<b>5.3</b>	Kopf hoch bei Verletzungen	147
<b>5.4</b>	Endlich wieder laufen	150
<b>5.5</b>	Gehören Sie zu einer Risikogruppe?	153
<b>5.6</b>	Versteckte Lösungen	156
<b>5.7</b>	Auf die Füße hören	159
<b>5.8</b>	Ein schuhfreier Tag	162
<b>5.9</b>	Natürlich geheilt	164
<b>5.10</b>	Was Sie nie zu fragen wagten	167
<b>6</b>	<b>Essen Sie sich immun</b>	<b>172</b>
<b>6.1</b>	Das Immunsystem stärken	173
<b>6.2</b>	So bunkern Sie genügend Brennstoff	176
<b>6.3</b>	Steter Tropfen hilft dem Bein	177
<b>6.4</b>	Alternative Energien	180
<b>6.5</b>	Unterschätzter Kraftbringer	183
<b>6.6</b>	Kleine Änderungen mit großer Wirkung	185
<b>6.7</b>	Kombinieren mit Köpfchen	187
<b>6.8</b>	Snacks sind besser als ihr Ruf	191
<b>6.9</b>	Vier Gründe, Bier zu trinken	193
	Bildnachweis	200



**KAPITEL 1**

# Mein erster Halbmarathon



## 1.1 Sind Sie bereit?

Einsteigern, die sich entschieden haben, ihren ersten Halbmarathon zu laufen, kann man nur sagen: Glückwunsch –, aber Sie haben sich einiges vorgenommen. Eigentlich ist das alles ganz einfach, denn Sie müssen in den kommenden Monaten nur eines tun: an Ihrer Ausdauer arbeiten. Und das so lange, bis Sie die 21,1 km im Griff haben. Die größte Herausforderung dabei ist, dass Sie sich nicht überlasten. Fast ebenso wichtig: Sie sollten nicht den Spaß an der Vorbereitung verlieren. Die meisten Läufer, die sich erstmals an einem Halbmarathon versuchen wollen, tun dies mit einer gehörigen Portion Respekt. Das ist gut so. Vermutlich sind die meisten auch im Training noch nie 21 km am Stück gelaufen. Die Sorge, ob Sie das schaffen können oder nicht, ist eine gute Motivation, am Training dranzubleiben und sich keine Laufeinheit zu sparen.

Aber Ihnen sollte auch klar sein, dass von null auf 100 keine gute Taktik ist. Sie müssen konsequent trainieren, dürfen es aber nicht übertreiben. Vorweg sollten Sie sich die folgenden sechs Fragen stellen, dann wissen Sie schon viel eher, was auf Sie zukommt und worauf es ankommt:

### 1. Was haben Sie drauf?

Einen Halbmarathon kann man nicht „aus dem Bauch heraus“ laufen. Man muss an der Startlinie schon wissen, was man will und vor allem: was man kann. Sie sollten also für den Halbmarathon ein Zeitziel definieren, und zwar kein Wunschziel, sondern ein realistisches. Auf dieser Basis können Sie dann errechnen, welches Tempo Sie laufen müssen, um dieses Zeitziel zu erreichen – einerseits, um in der Vorbereitung entsprechend zu trainieren, andererseits, um am Wettkampftag eine Richtschnur zu haben. Am leichtesten lässt sich das eigene Leistungsvermögen anhand der Leistungen über kürzere Laufdistanzen abschätzen. Anhand gewisser Faktoren kann man aus einem Wettkampfergebnis über 5 km oder 10 km die mögliche Halbmarathonleistung errechnen. Beispiel: Sie haben eine 10-km-Bestzeit von 50:00 min. Multiplizieren Sie das mit dem Faktor 2,223 und Sie erhalten Ihre realistische Halbmarathonzielzeit – in diesem Fall 1:51 h. Das entspricht einem Tempo von 5:30 min pro km.

5-km-Zeit x 4,667 = realistische Halbmarathonzeit

10-km-Zeit x 2,223 = realistische Halbmarathonzeit

### 2. Wie abwechslungsreich ist Ihr Training?

Wenn Sie noch nie einen Halbmarathon absolviert haben, reicht es aus, mindestens 3 x pro Woche insgesamt zwei Stunden lang im selben Tempo unterwegs zu sein. Engagierte und vor allem ambitionierte Läuferinnen und Läufer benötigen für einen Halbmarathon jedoch eine abwechslungsreiche Vorbereitung. Zu einem sinnvollen Halbmarathontraining gehören folgende drei Trainingselemente unbedingt dazu – die ich alle noch genauer auf den folgenden Seiten erkläre.

Nur eine gelungene Kombination dieser drei Elemente ermöglicht es Ihnen, über einen längeren Zeitraum schnell zu laufen:

1. Training zur Verbesserung der „aeroben Kapazitäten“. Das sind sogenannte *langsame, ruhige und lockere Dauerläufe*.
2. Training zur Verbesserung der „speziellen Ausdauer“. Das sind sogenannte *Tempodauerläufe*.
3. Training zur Verbesserung der Laktatverträglichkeit (Laktat: Milchsäure, die sich bei muskulärer Belastung unter Sauerstoffschuld in der Muskulatur ablagert). Das sind *schnelle Tempoläufe* oder Varianten derselben, als *Fahrtspiele* oder *Bergaufläufe*.

### 3. Haben Sie genügend Zeit?

Laufen an sich ist kein besonders zeitaufwendiger Sport, doch die Vorbereitung auf einen Halbmarathon beansprucht in einem Zeitraum von 10-12 Wochen fast ebenso viel Zeit wie eine Marathonvorbereitung. Deshalb ist jeder Laufkilometer, der nur dem Zeitvertreib, aber nicht einer sinnvollen Vorbereitung dient, einer, der Sie eher ermüdet als weiterbringt. Andererseits gehören Ruhetage in unserer Vorbereitung 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 laufreier Tag pro Woche Pflicht.

### 4. Können Sie sich auch mal zurückhalten?

Ballen Sie jedes Mal triumphierend die Faust, wenn Sie fast doppelt so lange gerannt sind, wie es der Trainingsplan vorsah? Dann gehören Sie zu den sogenannten „Trainingsweltmeistern“, die ihre Kräfte verpulvern, bevor es überhaupt an die Startlinie geht, und im Rennen meist nichts mehr draufhaben. Glauben Sie mir: Sie sollten unbedingt nach einem Trainingsplan trainieren und sich auch wirklich an den Plan halten. Denn die Erfahrung zeigt: Je strikter Sie sich am Plan orientieren, desto größer sind Ihre Erfolgsaussichten.

### 5. Können Sie lange ein hohes Tempo laufen?

Der Halbmarathon ist eine Distanz, die direkt an der sogenannten *aerob-anaeroben Schwelle* gelaufen wird. Zum Vergleich: Im 10-km-Wettkampf läuft man leicht über, im Marathon dagegen unter dieser Schwelle. Die Schwelle bezeichnet den Belastungsbereich, in dem die Sauerstoffaufnahme und der Sauerstoffverbrauch in den Körperzellen gerade noch ausgeglichen ist. Die individuelle aerob-anaerobe Schwelle ist der wichtigste Gradmesser für den Halbmarathonerfolg. Die wichtigste Trainingsform im Rahmen einer Halbmarathonvorbereitung, um diesen Wert anzuheben, sind sogenannte *Tempodauerläufe*. Dabei laufen Sie über zunehmend längere Abschnitte nahezu im angestrebten Halbmarathonrenntempo. Das schult die Toleranz des Körpers bei diesem Tempo im Hin-

blick auf Ermüdung und Erschöpfung der Energiespeicher. Nicht zu verachten ist auch der psychologische Effekt, denn man gewöhnt sich dadurch an die Wettkampfgeschwindigkeit und verliert die Angst vor dem Zieltempo.

## **6. Sind Sie bereit, ab und zu richtig Gas zu geben?**

Die Fähigkeit des Körpers, große Mengen Sauerstoff ins Blut aufzunehmen, zu transportieren und zu verarbeiten, ist entscheidend für die Leistungsfähigkeit auf langen Distanzen. Die maximale Sauerstoffaufnahme (VO<sub>2</sub>max) ist ein entscheidendes Maß für Ihre Leistungsfähigkeit. Neben dem Laufumfang hat vor allem die Belastungsintensität Auswirkungen auf die maximale Sauerstoffaufnahme.

Anaerobes Training aktiviert die Zellen der schnell kontrahierenden Muskelfasern. Ihre Fähigkeit, Sauerstoff umzusetzen, steigt bei sehr schnellem Laufen im anaeroben Bereich deutlich an. Intensive Belastungen bringen sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch die Atmungsorgane an ihre Grenzen. Dadurch werden die schnell kontrahierenden Muskelfasern gezwungen, ihr Sauerstoffaufnahmevermögen zu steigern. Aus diesem Grund sollte man in die Vorbereitung auf einen Halbmarathon auch ein Qualitätstraining integrieren. Das können Fahrtspiele sein, Minuten- oder auch Tempoläufe, bei denen man über kürzere Laufabschnitte im hochintensiven Tempobereich läuft.

## **1.2 Ewige Läuferregeln**

So, jetzt wissen Sie schon, worauf es ankommt. Okay, das reicht noch nicht, um sofort mit dem Training loszulegen. Sie brauchen es schon ein wenig konkreter. Sie drängen vermutlich die Läuferfragen des Alltags: Wie viele Kilometer müssen es sein? In welchem Tempo soll man laufen? Wie war das noch mal mit Belastung und Erholung? Und wie viel ist zu viel?

Glücklicherweise gibt es ein paar ewige Läuferregeln, die, unabhängig von den individuellen Belangen, für alle Läufer gleichermaßen gelten, gleichgültig, ob Sie schnell oder langsam sind, für einen Halbmarathon trainieren oder nur zum Spaß laufen. Diese Regeln wurden von diversen echten Trainingsexperten über Jahrzehnte erfolgreich erprobt und helfen Ihnen zumindest, Ihre individuellen Fähigkeiten zu ermitteln, und unterstützen Sie dabei, die Zeit zu finden und motiviert, gesund und leistungsstark zu werden beziehungsweise zu bleiben. Und wundern Sie sich nicht, manche lesen sich wie Banalitäten, können aber viel Zeit oder Enttäuschungen sparen.

### **1. Einen Plan machen**

Haben Sie ein Leistungsziel? Fast alle, die regelmäßig laufen, haben eins. Wenn Sie in einer bestimmten Zeitspanne oder am Tag X in Bestform sein wollen, sollten Sie es mit planmäßigem Training probieren, sonst trainieren Sie mehr oder

weniger nach dem Zufallsprinzip (wie übrigens die meisten Läuferinnen und Läufer). Im Hinblick auf ein angestrebtes Ziel bedeutet dies allerdings ein gehöriges Maß an Zeitverschwendung. Setzen Sie sich lieber drei Monate vor dem Tag X hin und planen Sie Woche für Woche, was Sie bis zum angestrebten Ziel tun wollen. Legen Sie Ihr Lauftraining so, dass es sowohl trainingsmethodisch sinnvoll ist als auch Ihrem Zeitbudget entspricht.

## **2. Nur das Mindeste tun (das aber wirklich)**

Sie haben sich auf 40 Laufkilometer pro Woche verbessert und denken nun: Warum nicht mit doppelt so viel Training den doppelten Erfolg versuchen? Richtig? Nicht ganz. Erfolgreich trainieren bedeutet nicht, so viele Kilometer wie möglich zu laufen. Es bedeutet, die individuelle Balance zu finden – hinsichtlich der Kilometerumfänge, der Anzahl an Trainingstagen pro Woche und der Intensitäten. Gerade so, dass Sie gefordert sind, aber nicht überfordert. Tim Noakes beschreibt dies in seinem Laufbuchklassiker *The lore of running* als „individuelle Belastungsschwelle“. Beim einen Läufer liegt diese bei 90 km pro Woche, auf sechs Einheiten und einige Tempodauerläufe verteilt, bei dem anderen bei 40 km an vier Tagen mit der Konzentration auf kurze, scharfe Tempoprogramme.

Experimentieren Sie mit unterschiedlichen Kilometerumfängen. Ziehen Sie den Umfang ruhig auch mal extrem hoch, nehmen Sie dann wieder einen Gang raus und warten Sie ab, wie es Ihnen geht, ob Sie zum Beispiel weiterhin so schnelle Programme machen können wie zuvor oder sogar noch schneller werden. Trainieren Sie nur 2 x pro Woche, dann versuchen Sie, mindestens einen, eventuell sogar einen zweiten Tag pro Woche draufzupacken, und beobachten Sie aufmerksam, wie Sie sich danach fühlen und ob sich Ihre Leistungsstärke entwickelt.

## **3. Konsequent bleiben**

Wenn Sie erfolgreiche Coaches fragen, was das Wichtigste beim Trainieren ist, so werden die meisten antworten: „Konsequenz.“ „1 x laufen (pro Woche) ist keinmal laufen“, lautet denn auch mein Lieblingsspruch. Dasselbe gilt für einen Wochenzyklus: Eine Woche täglich superhart trainieren und in der folgenden Woche gar nicht, das bringt nichts, ja, es ist sogar kontraproduktiv. Schneller wird nur, wer regelmäßig läuft. „Konsequenz“ bedeutet nicht, dass Sie täglich rennen müssen, aber wer seine Leistungsfähigkeit steigern will, sollte seinen Körper mindestens alle 72 Stunden belasten. Dennoch macht es durchaus Sinn, in einigen Monaten des Jahres konsequenter zu sein als in anderen, denn natürlich brauchen Kopf und Körper auch Ruhepausen, um neue Motivation und Kraft zu tanken.

Legen Sie ein minimales Laufpensum fest, das Sie in Ihrer Wochenplanung auf jeden Fall berücksichtigen können und wollen. Sinnvoll wären beispielsweise mindestens 30 min alle drei Tage.

Laufen Sie in Stresswochen möglichst morgens, damit es über den Tag keine Möglichkeit gibt, das Laufen aufzuschieben. Legen Sie sich aber auch einen



Plan B zurecht, falls Sie ganz unerwartet doch plötzlich Zeit für ein zusätzliches Lauftraining pro Woche finden sollten.

#### **4. Zwischen Belastung und Erholung wechseln**

Stellen Sie sich vor, Sie laufen an einem Tag so schnell Sie können. Und am nächsten wieder. Und am übernächsten. Und immer so weiter. Eins ist sicher: Irgendwann können Sie dann gar nicht mehr laufen. Dieses Beispiel nutzt der amerikanische Laufexperte Jack Daniels gern, um die Bedeutung von Pausen in einem Trainingszyklus zu veranschaulichen. „Die körperliche Leistungsfähigkeit entwickelt sich in den Pausen“, sagt Daniels, „denn der Körper ist auch an ruhigen Lauftagen oder Ruhetagen beschäftigt: Er arbeitet daran, die Mikroverletzungen der Muskeln zu reparieren, die Energiedepots wieder aufzuladen, neue Blutzellen aufzubauen und überflüssige Stoffwechselendprodukte wie das Laktat zu entsorgen.“ Geben Sie Ihrem Körper keine Zeit zu regenerieren, so wird er früher oder später den Dienst verweigern. „Die besten Läufer“, sagt der ehemalige 2:09-h-Marathonläufer und Trainer Benji Durden, „sind die, die richtig hart trainieren, aber zwischendurch auch richtig relaxen können.“

#### **Folgende Faustregeln gelten:**

- 1.** Zwischen zwei harten Belastungen muss mindestens ein Ruhetag liegen oder ein Tag, an dem Sie nur langsam traben.
- 2.** Fitness- und Freizeitläufer, die nur zum Spaß laufen und nicht an Wettkämpfen teilnehmen, sollten mindestens zwei Ruhetage pro Woche einlegen. Engagierte und ambitionierte Läufer mit Wettkampfbambitionen sollten mindestens einen Ruhetag pro Woche einlegen – wohlgemerkt: mindestens!
- 3.** In jeder vierten Trainingswoche sollten Sie den Gesamtumfang um 30 % zurückfahren. Einmal im Jahr sollte man dies sogar über 4-6 Wochen am Stück tun.

#### **5. Mit Höhen und Tiefen rechnen**

Es gibt einen Punkt in der Läuferkarriere, da geht auf einmal alles wie von selbst: Sie drücken Ihre 10-km-Bestzeit um 3 min. Die 15-km-Runde, die Ihnen wegen der Hügel immer so schwerfiel, flutscht auf einmal wie nie zuvor. Beim langen Lauf ist Ihnen nicht langweilig, sondern Sie würden am liebsten noch eine Runde dranhängen. Aber so geht es leider nicht ewig weiter. Ihre Leistung wird wieder stagnieren. Das sollte Ihnen allerdings nicht den Spaß am Laufen verderben. Sie haben einfach ein höheres Leistungsniveau erreicht, und sofern Sie die Trainingsintensitäten auf diesem Level halten, können Sie sicher sein, dass Sie das Niveau auch halten werden.

Bedenken Sie aber auch, dass die meisten von uns ihre größten Leistungsfortschritte zu Beginn ihres Läuferlebens machen (in den ersten 10-15 Jahren). Je länger Sie laufen, desto kleiner werden die Leistungsfortschritte. Irgendwann stagniert die Leistung und geht eventuell sogar allmählich zurück. Das ist vor allem dem biologischen Alterungsprozess geschuldet. Mit dem siebten Lebens-