

› JETZT FIT WERDEN FÜR DIE 21 KILOMETER ‹

SO VIEL SPASS MACHT DER HALB-MARATHON

*Du suchst eine läuferische Herausforderung jenseits der zehn Kilometer? Aber ein Marathon ist dir zu lang und das Training zu zeitaufwändig? **Dann versuche es doch mal mit dem Halbmarathon, denn der macht richtig Spaß. Unser Experte Carsten Eich erklärt dir, was im Training für die 21,0975 Kilometer ansteht.***



↳ *Der Halbmarathon ist seit einigen Jahren die Distanz mit den höchsten Finisherzahlen weltweit. Als kleiner Bruder des Marathons ins Leben gerufen, hat er deutlich an Beliebtheit gewonnen und bei den Meldezahlen den Marathon längst überholt.*

Warum er so beliebt ist? Du kannst das Flair eines Marathons erleben, musst aber nur die halbe Distanz bewältigen. Das ist für sehr viele deshalb attraktiv, da der Trainingsaufwand im Vergleich zum Marathon viel geringer und einfacher in den Alltag zu integrieren ist.

Natürlich wird es auch in Zukunft viele Läufer und Läuferinnen geben, die sich vom Mythos Marathon faszinieren lassen. Aber auch für diese ist es sinnvoll, eine planmäßige Halbmarathon-Vorbereitung zu absolvieren, um beispielsweise schneller zu werden. So könnte zum Beispiel im Frühjahr ein schneller Halbmarathon vorbereitet werden, damit es anschließend im Herbst mit einer neuen Marathonbestzeit klappt. Der Halbmarathon ist längst viel mehr als nur ein halber Marathon. Er stellt für viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen eine echte Herausforderung dar.

Zeiten und Leistungen auf der Halbmarathondistanz sind deutlich leichter vergleichbar mit Marathonzeiten. Das macht es Trainern, Läufern und Außenstehenden möglich, Ergebnisse einzuschätzen und sich selbst neue Ziele zu setzen. Dass der Marathon im Namen steckt, darf nicht unterschätzt werden. Das motiviert deutlich mehr Menschen und lässt unzählige Läufer und Läuferinnen zu stolzen Halbmarathon-Finishern werden. Was das Halbmarathon-Training ausmacht, ist ein Mix aus hohen Trainingsumfängen und schnellen Einheiten. Grundlagenausdauer ist für den Erfolg auf der Halbmarathondistanz von entscheidender Bedeutung. Gleichzeitig muss aber das Tempotraining so gestaltet werden, dass möglichst lange im Bereich der anaeroben Schwelle gelaufen werden kann. Ein Spagat, der nicht immer ganz einfach ist. Doch mit dem richtigen Trainingsplan kannst du dich dieser Herausforderung stellen und dein nächster Halbmarathon wird ganz sicher keine halbe Sache.

GRUNDLAGENAUSDAUER

ALS FUNDAMENT

Im Namen steht nicht ohne Grund der Marathon, der für eine lange Distanz und ein recht umfangreiches Training bekannt ist. Können wir das Marathontraining einfach halbieren, um einen Halbmarathon vorzubereiten? Ganz so einfach ist es nicht. Die Grundlagenausdauer ist natürlich auf die Distanz von rund 21 Kilometern ausgelegt. Besonders bei ambitionierten Halbmarathonläufern stehen sogar längere Läufe als die Wettkampfdistanz auf dem Trainingsplan. Das hilft, das Fundament der Ausdauerpyramide zu verbreitern und führt letztlich zu einer höheren Leistungsfähigkeit.

Diese längeren Läufe im Bereich um 25 Kilometer sind für Halbmarathoneinsteiger kein Muss. Die Hauptaufgabe für wenig erfahrene Halbmarathonläufer besteht darin, eine Dauerbelastung von mehr als zwei Stunden zu ermöglichen. Um das zu erreichen, nähern wir uns innerhalb einer zwölfwöchigen Vorbereitung der 21-Kilometer-Marke so weit wie möglich an, ohne sie im Training bereits zu erreichen. Ein 15-Kilometer-Lauf sollte aber das eine oder andere Mal im Training absolviert werden, damit dein Körper ahnen kann, was da auf ihn zukommen wird.

Doch die Vielzahl an ruhigen Trainingskilometern hat noch einen anderen Sinn. Im Gegensatz zu einem Zehn-Kilometer-Wettkampf besteht beim Halbmarathon nicht die Möglichkeit, ausschließlich auf körpereigenes Glykogen zurückzugreifen. Dazu ist die speicherbare Menge der Energie des Kohlenhydratstoffwechsels einfach zu begrenzt.

DEN FETTSTOFFWECHSEL ANKURBELN

Also hast du eigentlich nur zwei Möglichkeiten, um gut über die Distanz von 21 Kilometern zu kommen. Unterwegs nachtanken: Das kann funktionieren, braucht aber entsprechend Zeit, bis die über den Magen aufgenommene Energie in der Muskulatur angekommen ist. Die bessere Lösung ist ein effektiv funktionierender Fettstoffwechsel, denn die dafür benötigte Energiemenge steht jedem Läufer nahezu uneingeschränkt zur Verfügung. Dein Körper muss nur lernen, dass der Fettstoffwechsel vom Start weg den Kohlenhydratstoffwechsel unter-

stützt. Das hilft, Glykogen zu sparen und trotzdem schnell und vor allem lange zu laufen.

Den verstärkten Einsatz des Fettstoffwechsels lernt dein Körper vor allem bei ruhigen Dauerläufen. Doch Grundlagentraining allein wird für die Vorbereitung nicht reichen, wenn eine bestimmte Zielzeit angestrebt wird. Grundsätzlich ist es gut trainierten Athleten möglich, den Halbmarathon im Bereich von drei Millimol Laktat, also direkt an der anaeroben Schwelle zu laufen. Doch diese Schwelle, heißt nicht umsonst Dauerleistungsgrenze. Deine Wettkampf-Pace wird sich nicht locker und leicht anfühlen, zumindest wirst du mit der Zeit spüren, dass Laktataufbau und -abbau nicht mehr

im Gleichklang funktionieren. Dazu kommt die muskuläre Belastung durch die Streckenlänge des Halbmarathons. Aus diesem Grund steht beim Halbmarathontraining das sogenannte Schwellentraining im Mittelpunkt. Die kurzen Tempoläufe einer Fünf- oder Zehn-Kilometer-Vorbereitung fallen weg, dafür gibt es längere Tempowechselabschnitte oder Tempodauerläufe. Mit dem Tempowechseltraining erarbeitest du dir die nötige Wettkampfgeschwindigkeit, Trabpausen ermöglichen eine zwischenzeitliche Erholung innerhalb dieser Trainingseinheit. Das Tempo ist meist nur etwas schneller als die geplante Wettkampf-Pace, die einzelnen Abschnitte können auch mal länger werden.



IN DER VORBEREITUNG STEHEN AUCH ETWAS LÄNGERE LÄUFE AUF DEM PLAN. NOCH EINFACHER FALLEN SIE, WENN DU MIT EINEM LAUFPARTNER ODER EINER LAUFPARTNERIN UNTERWEGS BIST

WISSEN

SCHNELL ERKLÄRT

TEMPODAUERLAUF: Der Tempodauerlauf ist ein zügiger Dauerlauf in einem gleichmäßig hohen Lauftempo und bewegt sich im Bereich deiner anaeroben Schwelle. Die Distanzen sind nicht zu lang. Dein Puls liegt zwischen 85 und 90 Prozent deiner maximalen Herzfrequenz.

TEMPOWECHSELTRAINING: Tempoabschnitte wechseln sich mit entsprechenden Trabpausen ab. Die Tempoabschnitte sind 500 bis 3000 Meter lang. Dein Puls steigt auf Werte im Bereich von 85 bis 95 Prozent der maximalen Herzfrequenz. In der Trabpause sinkt dein Puls und du erholst dich bis zum nächsten Tempoabschnitt.

MITTLERER DAUERLAUF: Er bildet die Brücke zwischen den ruhigen Dauerläufen und den Tempoeinheiten. Das Tempo ist zwar schneller, fühlt sich aber immer noch gut an und liegt unter deiner Wettkampfgeschwindigkeit. Dein Puls sollte sich im Bereich von 80 bis 85 Prozent deiner maximalen Herzfrequenz bewegen.

DREI BIS SECHS TRAININGSTAGE PRO WOCHE

Sehr effektiv ist hier der Tempodauerlauf, da er zumindest auf einer Teildistanz genau den zukünftigen Anforderungen im Wettkampf entspricht. Das gleichmäßig

hohe Tempo ohne Pausen zeigt deinem Körper, was beim Wettkampf von ihm erwartet wird. Außerdem gibt es Sicherheit, wenn diese Einheit von Woche zu Woche besser läuft und die Distanz bei gleichbleibender Pace länger wird. Ergänzt wird das Halbmarathontraining durch den mittleren Dauerlauf (DL II), da dieser eine weitere Herausforderung im Trainingsalltag darstellt. Diese Läufe fühlen sich nicht nur gut an, sie bilden auch die Brücke zwischen der Grundlagenausdauer und der eigentlichen Wettkampfpace. Durch regelmäßiges Training im mittleren Geschwindigkeitsbereich wird es dir gelingen, den Anteil des Fettstoffwechsels am Energiemix auch bei höherem Lauftempo zu steigern. Je nach Zielsetzung solltest du drei bis sechs Trainingstage pro Woche einplanen, wobei die meisten Läufer mit vier Trainingseinheiten gut zurecht kommen werden. Stell dich jetzt der Herausforderung einer planmäßigen Halbmarathonvorbereitung, ich kann dir versprechen, dass du dich ganz sicher nicht als „halber Finisher“ fühlen wirst. Der Halbmarathon boomt und das ist auch gut so!

Du hast Lust bekommen, selbst für einen Halbmarathon zu trainieren? Dann findest du auf der folgenden Seite eine Übersicht, was du bereits können und wie viel Training du einplanen solltest, um dein Ziel zu erreichen. Entsprechende Trainingspläne findest du im Buch von Carsten Eich. ←

BUCHTIPP

CARSTEN EICH: DEIN RUNNING-COACH

Ex-Laufprofi Carsten Eich ist unser Trainingsfachmann. Er war über viele Jahre die deutsche Nummer eins auf der Straße. Von 1993 bis 2021 hielt er mit 1:00:34 Stunden den deutschen Rekord im Halbmarathon. Die nationale Bestmarke über zehn Kilometer (27:47 min) ist immer noch in seinem Besitz. Nach seiner Karriere ist er der Laufszenen auf vielfältige Weise verbunden. So leitet er die laufen.de-Running Camps auf Mallorca und an der portugiesischen Algarve. In seinem Buch „Dein Running-Coach“ zeigt er mit fundiertem Expertenwissen und wertvollen Ratschlägen, wie die ideale Wettkampfvorbereitung aussieht und mit welchen Übungen du nachhaltig deine Leistungsfähigkeit und Kondition steigert. Dabei geht er auch auf die richtige Ausrüstung, Regeneration und Ernährung für Läufer ein und präsentiert konkrete Laufübungen und Trainingspläne für verschiedene Ansprüche. **Carsten Eich: Dein Running-Coach. Effektiv trainieren für 10 km und Halbmarathon | Delius Klasing Verlag | 192 Seiten | ISBN: 978-3-667-12369-5 | 24,90 €**



TRENDS MADE IN GERMANY

H.A.D.® FLOATABLE BUCKET HAT. NUR 40 GRAMM & MADE IN GERMANY! DER H.A.D.® BUCKET HAT IST TEIL DER ULTRALIGHT COLLECTION.
 • Bucket aus wasserabweisendem Funktionsmaterial • schwimmfähig
 • besonders leichte Konstruktion • einfach verstaubar • atmungsaktiv durch Mesh-Einsätze • reflektierender, verstellbarer Kordelzug
 • hergestellt aus recyceltem Nylon



DEIN NÄCHSTER HALBMARATHON: WAS DU MITBRINGEN UND INVESTIEREN SOLLTEST, UM DEIN ZIEL ZU ERREICHEN

Ein Halbmarathon ist für jeden 21,097 Kilometer lang. Doch die Vorbereitung unterscheidet sich sehr deutlich, je nach Zielsetzung. Es ist entscheidend, ob jemand zum ersten Mal eine lange Distanz durchlaufen will oder eine klare Zeitvorgabe verfolgt. Damit jeder den für sein Leistungsniveau passenden Trainingsplan findet, haben wir die Zielzeiten im Abstand von zehn Minuten gewählt. Dazu gehört nicht nur die Frage nach dem aktuellen Ausgangsniveau, du musst auch die dir zur Verfügung stehende Trainingszeit richtig einschätzen. Die Tabelle gibt einen Überblick, wie viel Zeit du in den zwölf Wochen mit Training verbringen wirst. Nur so ist es möglich, den individuell passenden Trainingsplan auszuwählen und dann auch entsprechend abzuarbeiten. Das klingt nach harter Arbeit, bringt aber auch jede Menge Spaß und Zufriedenheit, wenn du spürst, wie es von Woche zu Woche besser läuft und der Trainingsplan wirklich optimal zu dir passt.

Dein Ziel	Wettkampfpacer	Ich kann heute bereits ...	Ich will in der Vorbereitung ...	Trainingsumfang
gut ankommen	7:00 min/km	... 10 km in einem ruhigen Tempo laufen, bin aber darüber hinaus noch nie länger am Stück gelaufen.	... 3-mal pro Woche trainieren und dabei jeweils 6-15 km in einem ruhigen Tempo laufen, richtig anstrengende Tempoläufe müssen aber nicht sein.	21-34 km pro Woche
unter 2:10 Std.	6:10 min/km	... mindestens 10 km in einem Tempo von 6:00 min/km oder schneller laufen.	... 3-mal pro Woche trainieren und dabei jeweils zwischen 8 und 17 km laufen. Es dürfen auch etwas anstrengendere Läufe im Bereich der Wettkampf-Pace dabei sein, auf intensive Tempoläufe kann ich verzichten.	26-38 km pro Woche
unter 2:00 Std.	5:40 min/km	... mindestens 10 km in einem Tempo von 5:30 min/km oder schneller laufen.	... 4-mal pro Woche trainieren und dabei bis zu 48 km laufen, ich freue mich auf mehr Abwechslung in meinem Training durch schnellere Laufeinheiten.	35-48 km pro Woche
unter 1:50 Std.	5:10 min/km	... mindestens 10 km in einem Tempo von 5:00 min/km oder schneller laufen.	... 4-mal pro Woche trainieren und dabei bis zu 58 km laufen, Tempotraining ist neu für mich, ich freue mich aber auf diese Herausforderung.	40-58 km pro Woche
unter 1:40 Std.	4:45 min/km	... 10 km in etwa 45:00 min im Wettkampf laufen und trainiere seit längerer Zeit bereits 3-4-mal pro Woche.	... 5-mal pro Woche trainieren und dabei bis zu 67 km laufen. Ich freue mich auf intensivere Trainingseinheiten, auch wenn diese sonst nicht regelmäßig auf meinem Plan standen.	56-67 km pro Woche
unter 1:30 Std.	4:15 min/km	... 10 km in etwa 40:00 min im Wettkampf laufen und trainiere seit längerer Zeit bereits 4-mal pro Woche.	... 5-mal pro Woche trainieren und dabei bis zu 75 km laufen. Ich habe schon Erfahrungen im Tempotraining und freue mich auf diese intensiven Trainingseinheiten.	60-75 km pro Woche
unter 1:20 Std.	3:45 min/km	... 10 km in etwa 35:00 min im Wettkampf laufen und trainiere seit längerer Zeit bereits 4-5-mal pro Woche.	... 6-mal pro Woche trainieren und dabei bis zu 100 km pro Woche laufen. Intensive Intervalle und Tempodauerläufe sind bereits ein fester Bestandteil meines Trainings.	78-100 km pro Woche

ラ
ン
ニ
ン
グ

Bring positive Energie in deinen Lauf mit der FF BLAST™ Plus Technologie.

asics
sound mind, sound body

Hamburg, let's have a BLAST.

ASICS ist Premiumpartner beim Haspa Marathon Hamburg am 24.04.2022



Haspa
Marathon
Hamburg

Finde deinen perfekten Schuh.
Jetzt ausprobieren.

