

running



HALB-MA

Der Halbmarathon ist der neue Marathon – zumindest, was die Beliebtheit betrifft. Während die Anmeldezahlen für die Königsdisziplin bei Laufveranstaltungen stagnieren oder sogar zurückgehen, boomt der „Halbe“. **Die 21,1-Kilometer-Distanz liegt im Trend** – auch weil sich die Vorbereitung besser in den Alltag integrieren lässt.

RATHON

*– nehmen Sie
es locker!*

Mit einem 10-Kilometer-Lauf fängt es meist an. Der Applaus beim Zieleinlauf, die tolle Stimmung am Straßenrand und eine gute Zeit machen Lust auf mehr. Ein Marathon kommt für die meisten (noch) nicht in Frage, doch 21,1 Kilometer erscheinen durchaus als realistisches Ziel. Und das sehen auch die Experten so.

„Wer regelmäßig läuft, schafft auch einen Halbmarathon“, sagt die österreichische Langstreckenläuferin Sabine Reiner. Die Leistungssportlerin betreut regelmäßig Laufgruppen mit dem Ziel, einen Halbmarathon zu bestreiten, und sie setzt dabei auf ein flexibles Training ohne einen festen Plan (s. Tipps unten). „Für einige ist ein detaillierter Trainingsplan hilfreich, für andere bedeutet ein Plan dagegen Stress. Denn es ist oft nicht einfach, einen starren Trainingsplan in den Berufsalltag zu integrieren.“

Sabine Reiner weiß, wovon sie spricht. Auch die Wirtschaftswissenschaftlerin musste erst einen Weg finden, wie sie ihren Job als Abtei-

lungsleiterin und den Leistungssport unter einen Hut bekam. „Wichtig ist, dass man sein wöchentliches Trainingspensum absolviert. Wann und wie man es macht, ist dagegen nicht so wichtig“, lautet ihr Ratschlag. Und sie empfiehlt mehr Gelassenheit. „Viele Hobbyläufer trainieren viel zu viel. Ich beobachte immer wieder, dass viele täglich laufen. Aber der Körper kann sich so nicht regenerieren. Und was vielen nicht bewusst ist: Wer zu viel trainiert, wird nicht besser, sondern schlechter.“

Gerade in einer Phase, in der man beruflich stark eingespannt sei, vielleicht viel reisen müsse und viel Zeit im Sitzen verbringe, hätten viele das Gefühl, jetzt besonders viel Sport machen zu müssen. „Sie rennen dann los, obwohl sie eigentlich erschöpft sind“, sagt Sabine Reiner. „Auch ich habe das früher so gemacht und ich musste die Erfahrung machen, dass das überhaupt nichts bringt. Beim nächsten Wettkampf lief ich nicht besser, sondern eher schlechter.“ Heute geht Sabine Reiner nach einem anstrengenden Tag auch einfach mal spazieren oder



SABINE REINER ist erfolgreich in verschiedenen Distanzen. Ihre Bestzeit sind 1:16:21 (Halbmarathon) und 2:43:09 (Marathon). Ihr aktueller Schwerpunkt sind Bergläufe. Sie wurde 2012 Vizeweltmeisterin im Bergmarathon beim Jungfraumarathon und 2014 Bronzemedailengewinnerin bei der Bergauf/Bergab Europameisterschaft in Gap/Frankreich. 2015 belegte sie den 4. Platz bei der Berglauf Europameisterschaft in Porto Moniz/Madeira und gewann die Silbermedaille im Team. Ebenfalls 2015 erreichte sie den 8. Platz bei der Bergauf/Bergab Weltmeisterschaft in Wales. Sabine Reiner bietet Laufcoachings an und veranstaltet regelmäßig Laufcamps in Lech und im Zillertal. www.sabinereiner.com

So schaffen Sie die 21,1 10 Tipps

von Langstreckenläuferin Sabine Reiner zur Vorbereitung auf den Halbmarathon:

- 1** Planen Sie 3 Laufeinheiten pro Woche ein. Ein langer Lauf (mindestens 80 Minuten) sollte dabei sein.
- 2** Nutzen Sie die kürzeren Laufeinheiten zum Intervall- oder Techniktraining.
- 3** Tasten Sie sich langsam an Ihr Ziel heran. Entweder versuchen Sie mehr Kilometer zu laufen – oder mehr Tempo zu machen. Beides auf einmal geht nicht.
- 4** Geben Sie Muskeln und Gelenken Zeit, um sich zu regenerieren, z.B. mit der Blackroll.
- 5** Werden Sie beweglich. Yoga eignet sich hervorragend zu Mobilisation und ist ein sehr guter Ausgleichsport für Läuferinnen.
- 6** Schauen Sie über den Tellerrand. Statt zu laufen können Sie auch einmal Radfahren. Das bringt Abwechslung in das Training und macht Spaß. Besonders gut: Mountainbike. Hier trainieren Sie nicht nur die Ausdauer, sondern machen auch noch Krafttraining.

macht Yoga – und sie ist mit dieser Strategie erfolgreicher denn je.

Laufen allein funktioniert nicht

Der Sonntag ist für die meisten Läuferinnen und Läufer der Tag für den langen Lauf, denn die wenigsten schaffen es, während der Woche eine lange Einheit zu laufen. Umso wichtiger sei es dann am Montag, einen aktiven Regenerationstag einzulegen, betont die Expertin. Das heißt jedoch nicht, dass man dabei komplett auf Sport verzichten muss. Aber die Bewegung sollte ein anderes Ziel verfolgen. „Yoga oder auch Übungen mit der Massage-rolle Blackroll sind ideal zur Mobilisation und Regeneration der Muskeln.“

Wer gerne läuft, hat meist wenig Lust auf eine andere Sportart. Als leidenschaftliche Läuferin kann Sabine Reiner das zwar verstehen, dennoch rät sie zu einem zusätzlichen Krafttraining. „Rumpf, Beine und Oberkörper müssen gestärkt werden, um auch bei Ermü-

den noch ökonomisch laufen zu können. Viele sacken in sich zusammen und das wirkt sich zum Beispiel auch auf die Schrittlänge aus. Ein schwacher untrainierter Rumpf und Oberkörper können aber auch langfristig zu Überlastungsschäden wie Rückenschmerzen führen. Je trainierter Rumpf und Oberkörper dagegen sind, umso besser ist auch die Körperspannung. Und man läuft automatisch ökonomischer.“

Raus aus der Komfortzone

Zwar sind regelmäßige Runden durch den Stadtpark eine gute Basis für den Halbmarathon, doch um wirklich fit für den Lauf zu werden, muss man trainieren statt nur zu laufen. „Raus aus der Komfortzone“, nennt das Sabine Reiner. Eine lange Laufeinheit und zwei kürzere Einheiten sollten zehn bis zwölf Wochen vor dem Start auf jeden Fall das Wochenpensum sein. Und gerade bei den kürzeren Einheiten sollte man ab und zu Gas geben. Das ist durchaus wörtlich zu verstehen. Statt gemütlich

durch den Wald zu traben und die Gedanken schweifen zulassen, muss jetzt zeitweise das Tempo erhöht werden. „Ziel des Intervalltrainings ist es, dass Sie langfristig schneller werden“, erklärt Sabine Reiner. Dazu können z.B. sechs Kilometerintervalle mit 400 Metern Trabpause eingebaut werden. Auch sogenannte Fahrtspiele (200 Meter schnell, 300 Meter locker) oder ein 200-Meter-Sprint am Ende eines jeden Kilometers sind geeignet.

Und es wird höchste Zeit, an der eigenen Lauftechnik zu arbeiten. Sabine Reiner empfiehlt dazu klassische Übungen aus dem sogenannten Lauf-ABC. Dazu zählen Rückwärtslaufen, Hopser, Seitensprünge sowie Kniehebelaufen und Übungen, die das Sprunggelenk trainieren. „Solche Einheiten kann man immer wieder einbauen. Sie machen vor allem in der Gruppe Spaß, bringen Abwechslung und sie sind richtig effektiv, denn sie verbessern die Laufökonomie. Das Laufen fällt Ihnen leichter und Sie laufen schneller.“

Susanne Mittenhuber

Kilometer

7 Laufen Sie nicht nur. Suchen Sie sich noch eine weitere Sportart für Stabilisation, Koordination und Kraftaufbau.

8 Es ist keine Katastrophe, wenn Sie statt 3 Mal nur 2 Mal pro Woche gelaufen sind. Vielleicht haben Sie ja noch Lust auf ein paar Yoga- oder Stabilisations- und Kräftigungsübungen?

9 Proben Sie den Lauf. Bevor Sie an den Start gehen, sollten Sie mindestens 4 Mal eine längere Einheit von 18 bis 21 Kilometern gelaufen sein.

10 Laufen ist eine Sportart, die Spaß macht und das sollte immer auch für das Training gelten.

WETTBEWERBE		
16:00 Uhr	Kids Run	7,-
16:10 Uhr	10-km-Rollstuhl & Handbike	12,-
16:20 Uhr	10-km-Lauf	24,-
16:40 Uhr	10-km-Staffellauf	35,-
16:50 Uhr	Partnerlauf	24,-
17:00 Uhr	Marathon	65,-
17:00 Uhr	Staffelmarathon	130,-
17:20 Uhr	Halbmarathon	40,-

www.santander-marathon.de