

RUNNER'S WORLD

DAS
GRÖSSTE
LAUFMAGAZIN
DER WELT

TRAININGSPLAN



BERGMARATHON UND TRAILLAUF

30 BIS 50 KILOMETER



RUNNER'S WORLD

TRAININGSPLAN

BERGMARATHON UND TRAILLAUF

30 bis 50 Kilometer

Der 12-Wochen-Trainingsplan für einen Berglauf/Traillauf über 30 bis 50 Kilometer

Sie wollen an einem Marathon oder einem Traillauf in den Bergen teilnehmen? Gute Entscheidung! Doch in die Berge sollte sich nur der im Laufschrift wagen, der leistungsmäßig richtig was draufhat. Die Marathondistanz sollte im Flachen keine Herausforderung darstellen, bevor Sie sich an Distanzen zwischen 30 und 50 Kilometern in den Bergen wagen. Wieso? An- und Abstiege, Untergrund und Höhe sorgen dafür, dass Sie deutlich stärker gefordert werden. Mit unserem Trainingsplan werden Sie in 12 Wochen und mit 3 bis 6 Einheiten pro Woche fit für die Berge.

Grundregeln für die Vorbereitung auf einen Bergmarathon/Traillauf

Grundsätzlich ähnelt die Vorbereitung auf einen 30 bis 50 Kilometer langen Lauf in den Bergen einer normalen Marathonvorbereitung. Die Strecken der verschiedenen Veranstaltungen sind aber so unterschiedlich, dass es schwierig ist, den einen idealen Trainingsplan zu schreiben. Es ist etwas anderes, ob Sie 40 Kilometer mit 1.000 Höhenmetern im Mittelgebirge rennen oder mit 2.500 Höhenmetern im Hochgebirge.

Unser Trainingsplan zollt den vielseitigen Ansprüchen Tribut und lässt Ihnen einige Freiheiten. So finden Sie im Plan „Von-bis“-Angaben, bei denen Sie selbst entscheiden müssen, ob Sie eher die kürzere oder doch die längere Dauer beziehungsweise die geringere oder höhere Wiederholungszahl wählen. Grundsätzlich gilt: Je anspruchsvoller der Lauf und je ambitionierter Ihre Ziele, desto mehr sollten Sie ins Training investieren. Sie sind also auch selbst gefordert, die genaue Ausgestaltung des Trainings zu bestimmen. Daher ist es wichtig, dass Sie die folgenden Grundregeln und Besonderheiten beim Training für einen Bergmarathon/Traillauf kennen und beachten:

1. Spezifisch trainieren

So oft es geht, sollten Sie abseits asphaltierter Wege auf unebenem Untergrund und im profilierten Gelände laufen. Das bedeutet nicht, dass Sie bei jedem Lauf hunderte, gar tausende Höhenmeter bewältigen müssen. Sie sollten aber nutzen, was Ihnen die Umgebung liefert. Wer in einer bergigen Region wohnt, kann entsprechend spezifischer trainieren als Stadtbewohner. Doch selbst wenn Sie im Flachland leben, heißt das nicht, dass Sie sich nicht gut vorbereiten können. Seien Sie kreativ und nutzen Sie, was Ihnen zur Verfügung steht: Wald- und Feldwege, Trampelpfade, Treppen, Brücken, ... Machen Sie sich auf die Suche nach allem, was nicht flach und eben ist.

2. Länger laufen

Die Dauer des langen Laufs muss der längeren Laufdauer in den Bergen angepasst werden. Je nach Umrechnungsformel entsprechen 1.000 Höhenmeter, die man hinaufläuft, sieben bis zehn flachen Kilometern. Ein, zwei oder gar drei Stunden mehr werden Sie bei einem Bergmarathon im Vergleich zu einem Stadtmarathon sicher unterwegs sein. Vor allem die langen Läufe sollten die längere Laufdauer unbedingt berücksichtigen. Es geht nicht zwangsläufig um die absolvierte Distanz. Wenn Sie, wie unter Punkt 1 beschrieben, den langen Lauf im Gelände absolvieren, werden Sie automatisch langsamer laufen und länger unterwegs sein.

3. Mehr laufen

Je anspruchsvoller ein Lauf ist und je ambitionierter Sie laufen möchten, desto höher sollte Ihr Trainingsvolumen sein. Ambitionierte Läuferinnen und Läufer sollten daher generell zu den höheren Angaben im Trainingsplan tendieren – also mehr Kilometer bei Dauerläufen und mehr Wiederholungen bei Intervalltrainings oder Bergläufen absolvieren. Zusätzlich finden Sie im Trainingsplan *kursiv geschriebene Einheiten* als Empfehlungen für besonders ambitionierte Athletinnen und Athleten.

4. Berge laufen

Wenn Sie über Stock und Stein hoch- und runterlaufen, benötigen Sie mehr Kraft in den Beinen und im Rumpf. Schon indem Sie nicht ausschließlich aus Asphalt laufen, kräftigen Sie Ihre Muskeln, verbessern die Koordination und stärken Bänder und Sehnen. Dennoch finden Sie im Trainingsplan gesondertes Bergtraining, bei dem Sie Anstiege mit höherer Belastung hinauflaufen – wie beim

Intervalltraining wechseln sich Belastung (bergauf) und Entlastung (bergab) ab. Mehr Infos zum Thema Hügelsprints und Bergläufe finden Sie unter www.runnersworld.de/bergtraining. Wer keine Anstiege in der Nähe hat, trainiert alternativ auf dem höhenverstellbaren Laufband oder nutzt Treppen.

5. Kraft aufbauen

Berge sind fordernd. Ausruhen ist selten möglich, denn bergauf und bergab sind stets Kraft und Konzentration gefragt. Wer durch die enorme Anstrengung zu früh zu stark ermüdet, riskiert das Ziel nicht zu erreichen oder sich bei einem Fehltritt zu verletzen. Neben dem spezifischen Lauftraining empfehlen wir daher mindestens ein gesondertes Krafttraining pro Woche. Vor allem jene, die Punkt 4 nur schwer erfüllen können, weil weit und breit keine Anstiege zu finden sind, sollten gezielt Ihre Kraftwerte verbessern, um schnell, aber auch sicher und gesund die Berge rauf- und runterzulaufen. Geeignete Übungen stellen wir weiter unten vor.

6. Gehen lernen

Selbst die besten Trailläuferinnen und -läufer tun es: gehen. Ab einer bestimmten Steigung sind Sie laufend nicht mehr schneller als gehend, müssen sich aber deutlich mehr anstrengen, wenn Sie die Laufbewegung aufrechterhalten möchten. Viele Faktoren beeinflussen die Entscheidung, ab wann Sie besser gehen statt laufen sollten: Trainingszustand, Lauftechnik, Muskelkraft, Untergrund, Geschwindigkeit und natürlich die Steigung. Studien zeigen, dass es ab einer Steigung von etwa 30 Prozent für die allermeisten effizienter ist, zu gehen. Grundsätzlich gilt: Je länger die Gesamtstrecke des Rennens und je länger die Steigung, desto eher sollten Sie gehen, um sich nicht zu überanstrengen. Wenn Sie im Training die Möglichkeit haben, sollten Sie das „Hiken“ beziehungsweise „Speed Hiken“ üben und steile Passagen wandern. Egal ob laufend oder gehend: Bergauf sollten Sie sich einen Rhythmus suchen, sodass Sie mit einer möglichst konstanten Schrittfrequenz unterwegs sind. Wird es steiler und/oder technischer, machen Sie kürzere Schritte, da große Schritte mehr Kraft erfordern.

7. Körpergefühl entwickeln

Bei einem Rennen im Flachen ist das Renntempo und damit die Belastung anhand der Zielzeit einfach zu bestimmen. Wer einen Marathon in 3:30 Stunden laufen möchte, muss jeden Kilometer in 4:59 Minuten zurücklegen. In den Bergen ist es hingegen unmöglich, das Wettkampftempo zu bestimmen – selbst dann, wenn Sie genau wissen, in welcher Zeit Sie das Rennen absolvieren möchten und können. Bergauf werden Sie zwangsläufig langsamer laufen als bergab – und bergab werden Sie die Zeit, die Sie im Anstieg verlieren, nicht wieder reinholen können. Gerade wenn technische Passagen hinzukommen, kann es sein, dass Sie für einen Kilometer 20 bis 30 Minuten benötigen.

Die **Herzfrequenz** ist da schon ein besserer Indikator, um die Belastung zu steuern (mehr dazu weiter unten). Je länger die Wettkampfdistanz, desto langsamer ist die durchschnittliche Laufgeschwindigkeit und desto niedriger die durchschnittliche Herzfrequenz. Sehr gut trainierte Läufer sind in der Lage, dicht an ihrer aerob-anaeroben Schwelle zu laufen und diese maximale Dauerbelastung einen ganzen Marathon lang durchzuhalten. Die aerob-anaerobe Schwelle lässt sich zwar nur im sportmedizinischen Labor einigermaßen exakt ermitteln, über den Daumen gepeilt liegt sie aber bei etwa 88 Prozent der individuellen maximalen Herzfrequenz. Mehr Infos zum Thema „Training nach Herzfrequenz“ finden Sie unter www.runnersworld.de/herzfrequenz.