

# RUNNER'S WORLD

DAS  
GRÖSSTE  
LAUFMAGAZIN  
DER WELT

## TRAININGSPLAN



# ULTRATRAIL

100 KILOMETER



# RUNNER'S WORLD TRAININGSPLAN

## ULTRATRAIL

# 100 Kilometer

### Der 16-Wochen-Trainingsplan für einen 100-Kilometer-Traillauf (Ultratrail)

Wer 100 Kilometer durch die Berge laufen möchte, sollte sich darauf einstellen, viele Stunden unterwegs zu sein. Je nach Gelände, Wetterbedingungen und Fitness sprechen wir von 10 bis 30 Stunden, die laufend und häufig auch wandernd zurückgelegt werden müssen. Daher sollten Sie unbedingt Trailrunning-Erfahrung mitbringen, wenn Sie sich dem Abenteuer eines Ultratrails stellen möchten. Wenn Sie noch nie 50 Kilometer im Gelände gelaufen sind, empfehlen wir, erstmal unseren 12-Wochen-Trainingsplan für einen Bergmarathon und Traillauf über 30 bis 50 Kilometer zu absolvieren und sich auf das ein oder andere „kürzere Rennen“ zu konzentrieren.

Denn für Distanzen rund um die 100-Kilometer-Marke benötigen Sie viele Fähigkeiten, die sich nicht in wenigen Wochen oder Monaten antrainieren lassen. Es dauert Jahre, bevor Sie sich den Herausforderungen der Berge über eine solch lange Distanz stellen sollten. Wieso? An- und Abstiege, Untergrund und Höhe sorgen dafür, dass Sie deutlich stärker gefordert werden. Auch die mentale Komponente sollten Sie nicht außer Acht lassen. Wenn Sie bereits in der Lage sind, 50 Kilometer am Stück durchs Gelände zu laufen, werden Sie mit diesem Trainingsplan in 16 Wochen und mit 3 bis 6 Einheiten pro Woche fit für einen 100 Kilometer langen Ultratrail.

Ultratrail ist nicht gleich Ultratrail. Die Strecken der verschiedenen Veranstaltungen sind so unterschiedlich, dass es schwierig ist, den einen idealen Trainingsplan zu schreiben. Es ist etwas anderes, ob Sie 100 Kilometer mit 2.000 Höhenmetern im Mittelgebirge rennen oder 100 Kilometer mit 10.000 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 Ultratrail 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. Zum spezifischen Training gehört auch, dass Sie den Bedingungen des Rennens im Training so nahe wie möglich bekommen. Führt das Rennen durch die Nacht, sollten Sie ab und an im Dunkeln laufen, um sich an das Laufen im Schein der Stirnlampe, aber auch die ungewohnte Uhrzeit zu gewöhnen. Gleiches gilt für die Temperatur und die Höhe. Wer sich im europäischen Winter für ein Rennen in der Wüste vorbereitet oder auf Meereshöhe für ein Rennen im Himalaya trainiert, kann Probleme bekommen, weil der Körper nicht an die Bedingungen angepasst ist.

## 2. Länger laufen

Bei einem Ultratrail geht es nicht darum, möglichst schnell laufen zu können, sondern möglichst lange in Bewegung bleiben zu können. Allein schon durch den Untergrund und die Höhenmeter werden Sie langsamer laufen und länger unterwegs sein, als wenn Sie dieselbe Distanz im Flachland laufen würden. Je nach Umrechnungsformel entsprechen 1.000 Höhenmeter, die man hinaufläuft, sieben bis zehn flachen Kilometern. Zusätzlich spielen die zunehmende Ermüdung der Muskulatur, und, wenn das Rennen durch ein oder gar zwei Nächte geht, auch des Biorhythmus eine enorme Rolle. Vor allem die langen Trainingsläufe sollten diese längere Laufdauer unbedingt berücksichtigen. Es geht nicht zwangsläufig um die Distanz, die Sie dabei zurücklegen, sondern um die Zeit, die Sie auf den Beinen sind. Wenn Sie, wie unter Punkt 1 beschrieben, den langen Lauf im Gelände absolvieren, werden Sie automatisch langsamer laufen und länger unterwegs sein. Dennoch: Länger als acht Stunden müssen Sie im Training nicht unterwegs sein, selbst wenn Sie im Wettkampf 24 Stunden brauchen werden.

### 3. Mehr laufen

Je anspruchsvoller Ihr geplanter Wettkampf 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 neben einzelnen langen Läufen auch sogenannte Back-to-Back-Einheiten, bei denen Sie an aufeinanderfolgenden Tagen lange laufen. Diese Einheiten zielen darauf ab, dass Sie lernen, mit starker Ermüdung zu laufen. Sie simulieren somit einen deutlich längeren Lauf, teilen diesen aber auf zwei Tage auf. Wichtig: Diese Einheiten sind auch sehr belastend, weshalb Sie die ruhigeren Tage im Anschluss auch unbedingt einhalten sollten. 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 auf 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 Hügelprints und Bergläufe finden Sie unter [www.runnersworld.de/bergtraining](http://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.