

Tapern für den 24-Stundenlauf in Stadtoldendorf

Michael Irrgang, 30.5.2009

Noch drei Wochen, dann gibt es für viele von uns den Jahreshöhepunkt in Stadtoldendorf. Was muss in der verbleibenden Zeit beachtet werden?

Aus dem Englischen kommt der Begriff „Tapering“. Es bezeichnet das reduzierte Training unmittelbar vor einem Wettkampf. In dieser Phase soll sich der Körper von den anstrengenden Trainingseinheiten erholen, eventuelle Kleinstverletzungen reparieren, alle Speicher füllen.... jedoch das alles, ohne die gute Form zu verlieren!

Logisch, dass man versucht, ausgeruht und „ohne Blasen“ am Start eines 24-Stundenlaufes zu stehen. Drei Wochen Pause sollte man nun aber auch nicht machen. Man muss also den richtigen Mittelweg finden zwischen Erholung und Training.

Im Folgenden werden Tipps zu diesen Themen gegeben:

- 1.) Wie sollte man die letzten drei Wochen trainieren?
- 2.) Wie kann man sich auf das Rennen vorbereiten?

1. Training in den letzten drei Wochen vor Stadtoldendorf

Wie bereits im Dokument „Training für Stadtoldendorf“ ausgeführt, bestehen die effektivsten Trainings-Einheiten eigentlich aus Trainings-Sequenzen von belastenden Einheiten.

Wie beim Trainingsplan möchte ich drei Leistungsgruppen definieren, die zur groben Orientierung dienen:

A: Lläuft Marathon in 3 Stunden und in 24-Stunden 240 km; trainiert 120 km / Woche

B: Lläuft Marathon in 3:30 Stunden und in 24-Stunden 200 km; trainiert 90 km / Woche

C: Lläuft Marathon in 4:15 Stunden und in 24-Stunden 170 km; trainiert 70 km / Woche

Eine letzte, harte Mehrfacheinheit könnte am Pfingstwochenende gelaufen werden:

Tag	Kat C	Kat B	Kat A
Samstag	Steigerungslauf 23 km	Steigerungslauf 23 km	Steigerungslauf 23 km
Pfingst-Sonntag	40 km in MR + 30 sec, also ziemlich flott	50 km in MR + 30 sec, also ziemlich flott	60 km in MR + 30 sec, also ziemlich flott
Pfingst-Montag	35 km in MR + 90 sec, also ziemlich langsam	40 km in MR + 90 sec, also ziemlich langsam	60 km in MR + 90 sec, also ziemlich langsam

Der Steigerungslauf über 23 km funktioniert etwa so: 5 km in MR + 60 sec, 5 km in MR + 30 Sec, 5 km in MR, 5 km in MR – 15, 3 km in MR + 90 sec, wobei MR, dem aktuellen Marathonrenntempo entspricht. Bei einem Tempo von 5 min/km hätten die Abschnitte ein Tempo von 6:00 min/km, 5:30 min/km, 5:00 min/km, 4:45 min/km und schließlich 6:30 min/km zum auslaufen.

Alternativ könnte man auch am Sonntag einen flotten Marathon oder 6-Stundenlauf laufen. Am Montag dann ggf. 10 km weniger. Letztes Jahr bin ich 3 Wochen vor der 24-Stundenmeisterschaft bei einem 12-Stundenlauf Bestleistung gelaufen. 100km-Wettkämpfe oder 12-Stundenläufe sind allerdings sehr grenzwertig und sicher nur denen zu empfehlen, die nachweislich sowohl über einen sehr guten Trainingsstand und als auch über hervorragende Regenerationsfähigkeiten verfügen.

In der Woche nach Pfingsten wird eine Erholungswoche eingelegt.

Tag	Kat C	Kat B	Kat A
Montag	Pause	Pause	Pause
Dienstag	Pause	Pause	Pause oder 5 km in MR + 90 sec
Mittwoch	5 km in MR + 90 sec	5 km in MR + 90 sec	5 km in MR + 90 sec
Donnerstag	5 km in MR + 60 sec mit 4 x 200 m Steigerungsläufe	7 km in MR + 60 sec, mit 4 x 200 m Steigerungsläufe	7 km in MR + 60 sec mit 4 x 200 m Steigerungsläufe
Freitag	7 km in MR + 60 sec	7 km in MR + 60 sec	7 km in MR + 60 sec

Eine Woche Pause reicht für eine vollständige Erholung nicht aus, wohl aber, um Kraft zu verlieren, daher sind ein paar „Erhaltungserläufe“ in Form der Steigerungsläufe erforderlich. Hierbei wird aus dem langsamen Lauf treppenartig jeweils alle 50 Meter um 30 sec/km beschleunigt. Das dritte Viertel sozusagen im Marathontempo und das vierte so schnell es geht. 50 Meter ist beispielsweise der Abstand von Laternen, man kann aber auch nach Zeit laufen und nach jeweils 30 Sekunden ein neues Tempo beginnen.

Wer Pfingsten „normal trainiert“ wird sicherlich nicht eine solche reduzierte Trainingswoche benötigen, um einigermaßen ausgeruht in das nächste Wochenende zu kommen.

Ab jetzt sollte einem jede Trainingseinheit leicht fallen, d.h. eigentlich könnte man schneller oder länger laufen. Es geht jetzt nicht mehr darum, das Leistungsvermögen zu steigern, sondern nur zu halten.

Zwei Wochen vor dem Wettkampf kann noch einmal eine harte Einheit eingeschoben werden. In vielen Trainingsplänen für 100km findet hier der längste Vorbereitungslauf statt, für einen Marathon der lange Lauf mit der längsten Endbeschleunigung. Der 24-Stundenläufer könnte an diesem Wochenende noch einen schnellen Marathon laufen, allerdings nicht am Anschlag, sondern vielleicht 15 Minuten langsamer.

Tag	Kat C	Kat B	Kat A
Samstag, 6. Juni	20 km in MR + 75 15 km in MR + 30	20 km in MR + 75 20 km in MR + 30	20 km in MR + 75 30 km in MR + 30
Sonntag, 7. Juni	10 km in MR + 60	12 km in MR + 60	15 km in MR + 60

Am Samstag werden zunächst 20 km im „Stadtdorf-Wettkampftempo“ gelaufen und danach um 45 bis 60 Sekunden beschleunigt. Wie gesagt, auch den schnellen Abschnitt nicht am Anschlag laufen.

Die Folgewoche ist eine typische Tapering-Woche mit wenigen Kilometern, aber ein paar Temporeizen. Zusätzlich könnte man Lauf-abc-Übungen integrieren, um den Laufstil zu lockern.

Tag	Kat C	Kat B	Kat A
Montag	Pause	Pause	Pause
Dienstag	5 km in MR + 60 sec	7 km in MR + 60 sec	9 km in MR + 60 sec
Mittwoch	5 km in MR + 60 sec mit 4 x 200 m Steigerungsläufe	7 km in MR + 60 sec, mit 4 x 200 m Steigerungsläufe	7 km in MR + 60 sec mit 4 x 200 m Steigerungsläufe
Donnerstag Fronleichnam	11 km Wechselläufe mit 4 x 1.000 m schnell	11 km Wechselläufe mit 4 x 1.000 m schnell	11 km Wechselläufe mit 4 x 1.000 m schnell
Freitag	Pause oder ½ Stunde joggen	Pause oder ½ Stunde joggen	Pause oder ½ Stunde joggen

Am Donnerstag werden Weiterholungsläufe gemacht, wobei die schnellen Einheiten nicht wirklich schnell sind, sondern einfach nur verhindern, dass man „nur noch Schlappschrift“ läuft. Die Kilometer sind: l – l – s – l – s – l – s – l – s – l – l, wobei „l“ für langsam und „s“ für schnell steht. Langsam heißt vom Tempo MR + 60 sec und schnell MR.

Alternativ könnte man Fronleichnam auch einen langen Lauf (ca. 3 Stunden) absolvieren.

Tag	Kat C	Kat B	Kat A
Samstag, 13. Juni	25 km in MR + 75	30 km in MR + 75	35 km in MR + 75
Sonntag, 14. Juni	8 km in MR + 60	9 km in MR + 60	10 km in MR + 60
Montag	Pause	Pause	Pause
Dienstag	5 km in MR + 60 sec	5 km in MR + 60 sec	7 km in MR + 60 sec
Mittwoch	5 km in MR + 60 sec mit 4 x 200 m Steigerungsläufe	7 km in MR + 60 sec, mit 4 x 200 m Steigerungsläufe	7 km in MR + 60 sec mit 4 x 200 m Steigerungsläufe
Donnerstag	Pause	5 km in MR + 60 sec	5 km in MR + 60 sec
Freitag	Pause	Pause	Pause
Samstag, 20. Juni	Wettkampfbeginn	Wettkampfbeginn	Wettkampfbeginn

Fazit: Bei mir sind „kurze Einheiten“ wirklich kurz und Pause heißt „Nicht laufen“; ggf. kann man statt Pause-Machen aber ein wenig Rad fahren. Wichtig ist, auch in der Tapering-Phase das Tempo und die Distanz stark zu variieren, also je Woche einmal länger und einmal schneller zu laufen. Bei einem 24-Stundenlauf spielt die Tempoausdauer überhaupt keine Rolle, daher wird sie auch nicht mehr trainiert, vielmehr geht es darin, in kurzen und mittleren Wiederholungsläufen sich eine gewisse Vielfalt der Lauffähigkeit zu erhalten. Wer immer nur langsam läuft, verliert recht schnell die Fähigkeit, auch schnell laufen zu können.

Zusätzlich zum reduzierten Laufen sollte man die Zeit für eine Kräftigung der Rumpfmuskulatur nutzen. Wem hier die richtigen Übungen fehlen, sollte über eine Teilnahme am DUV-Trainingslager im August nachdenken.

2. Vorbereitung für Stadtoldendorf

Laufen ist nur ein Teil der Vorbereitung. Andere, wichtige Aktivitäten, die dringend erledigt werden müssen, falls noch nicht geschehen, sind:

- Anmelden und Bezahlen
- Hinfahrt, Rückfahrt, Übernachtung planen und buchen
- Betreuung organisieren und vorbereiten

Über die Betreuung werde ich im nächsten Teil etwas schreiben, wenn es um die Wettkampfplanung und –durchführung geht. Mit „vorbereiten“ meine ich hier, dass man sich vielleicht in einer Gruppe von Läufern und Betreuern zusammensetzt und ein paar Dinge bespricht, z.B. Einkäufe usw. So etwas auf der Hinfahrt zu machen und darauf zu hoffen, dass man morgens noch die Einkäufe erledigen kann, kostet unnötig ein paar Nerven.

In den folgenden zwei Wochen sollten folgende Dinge geklärt, bzw. organisiert werden:

- Welche Nahrung will ich vor, während und nach dem Wettkampf zu mir nehmen?

Hier kann man ggf. in den letzten, langen Trainingseinheiten noch ein wenig testen, was gut schmeckt und man gut verträgt. Im Wettkampf ist letzteres natürlich wichtiger.

- Was will ich im Wettkampf anziehen?

Schuhe, Unterwäsche, Lauftrikot; tagsüber, nachts; wenn die Sonne scheint, falls es regnet; wenn es warm/heiß/kalt ist? Auch hier macht es Sinn, den letzten, langen Lauf als Testlauf zu nutzen.

Etwa eine Woche vor Stadtoldendorf sollten folgende Dinge erledigt werden:

- Tasche packen
- Ggf. Verpflegung einkaufen

Man kann davon ausgehen, dass der Veranstalter ein reichliches Buffet für die Läufer bereitstellt. Eigentlich braucht man nur seine „Spezialnahrung“ und Verpflegung für die Betreuer. Auf der Internetseite steht bereits, was für die Läufer und Betreuer angeboten wird. Man sollte sich überlegen, was ggf. fehlt. Für einige Mahlzeiten muss man sich anmelden!

- Ausschlafen

Klingt banal, ist es aber nicht: Man sollte wirklich ausgeschlafen am Start stehen.

- Renntaktik festlegen. Wirklich?

Ein ganz schwieriger Punkt. Meines Erachtens sollte man im Vorfeld nicht so viel rechnen und planen, insbesondere, falls in Stadtoldendorf erst der erste oder zweite 24er gelaufen wird. Ein wichtiger Hinweis ist, wenn man die letzte, lange Einheit mit Pulsmessung läuft und darauf achtet, dass man möglichst gleichmäßig mit 70% der max. Herzfrequenz läuft. Dieses ist etwa das maximale Renn-Tempo!

Wenn man das nun mit 24 Stunden multipliziert, kommt die maximal mögliche Strecke heraus, vorausgesetzt, man macht keine Pause, schwächelt nicht usw. Daher würde ich von dieser Strecke 10% abziehen und den Wert als „optimal, mögliche Leistung“ definieren. Mit welcher Renntaktik es möglich ist, sein Potential am besten abzurufen, wird im nächsten Trainingsplan beschrieben, den es wahrscheinlich erst mit der Startnummer in Stadtoldendorf gibt.

Methodisch ist das mit der Renntaktik relativ simpel: Man hat einen einfachen Grundplan, der den Wettkampf gliedert, z.B. „10 laufen, 1 km gehen“ oder „alle 5 Stunden einen Marathon“ sowie einen „Notfallplan“.

Den „Grundplan“ sollte man relativ kurzfristig festlegen, um Form- und Wettereinflüsse zu berücksichtigen. Im Notfallplan überlegt man sich im Vorfeld, was so alles passieren könnte und wie man darauf reagiert. Beispielsweise:

1. Wenn es leicht regnet, setze ich die gelbe Mütze auf.
2. Wenn es stark regnet und dabei abkühlt, ziehe ich die rote Jacke an.
3. Usw.

Dieser Notfallplan ist unbedingt schriftlich festzuhalten und mit dem Betreuer abzustimmen, damit „in der Krise“ nicht lange diskutiert werden muss und ggf. der Betreuer eigenständig handeln oder Aktionen vorschlagen kann, z.B. kann es sein, dass es sich abkühlt, was der Läufer nicht (oder zu spät) merkt.

Vorsicht ist geboten bei medizinischen und orthopädischen Problemen. Ob das bewährte Hausmittel gegen Durchfall nach einem 20stündigen Wettkampf wirklich hilft, darf bezweifelt werden.

Wenn man mögliche „Probleme“ im Vorfeld erfasst und im Vorfeld abklärt, ist die Angst davor genommen. Im Wettkampf kann man ziemlich gelassen reagieren, z.B. Blase am Fuß? Aufstechen, Desinfizieren, Pflaster drauf und weiterlaufen. Am Schlimmsten sind die Probleme, auf die man nicht vorbereitet ist.

Man sollte hier versuchen, den „negativen Beigeschmack“ dieser „besonderen Punkte“, zu überwinden. Geht während eines Formel-1-Rennens ein Reifen kaputt, gab es kein Problem, sondern nur einen außerplanmäßigen Boxenstopp.

Wichtig ist, dass ihr Euch in den kommenden Wochen stark redet!

„Ich kann es, ich mach es! Ich habe gut trainiert und bin gut vorbereitet. Die anderen Leute und die zu erwartende, gute Stimmung werden mich zu einer Wahnsinnsleistung beflügeln, auf die ich mein Leben lang stolz sein werde.“

Wer so redet, hat den Sieg (über sich selbst) schon in der Tasche!

Bis in Stadtoldendorf wünsche ich Euch noch viel Spaß beim Training und den Vorbereitungen!

Michael