

Trainingstipps für den 24-Stundenlauf in Stadtoldendorf

Michael Irrgang, 24.4.2009

Keine zwei Monate mehr, dann gibt es für viele von uns den Jahreshöhepunkt in Stadtoldendorf. Wie kann man seine Form noch verbessern? Was kann man die letzten acht Wochen noch trainieren?

In der unmittelbaren Vorbereitungszeit sollte man grundsätzlich „wettkampfspezifisch“ trainieren. Gilt das auch für den 24-Stundenlauf? Sollte man nun beispielsweise das Wettkampftempo, oder die –dauer oder gar die Streckenlänge üben?

Ja und Nein. Die Zigtausend Lebenslauf-Kilometer, die einen sehr guten 24-Stundenläufer auszeichnen, kann man kaum in 6 Wochen nachholen, dennoch sind ein paar spezifische Trainingseinheiten und Trainingssequenzen möglich, die den Körper und Geist auf den Wettkampf vorbereiten. Den Geist vorbereiten? Na klar, wenn der Wettkampf zu x-Prozent durch den Kopf entschieden wird, so gilt es, diesen ebenfalls „zu trainieren“. 50%, wie man oft hört, scheint mir allerdings ein bisschen übertrieben. Man kann keine Distanz laufen, die der Körper nicht drauf hat. Allerdings verschenken die meisten Läufer etliche Kilometer, weil sie mental nicht stark genug sind. Der Geist hilft sozusagen, Krisen zu mindern und sein Potential abzurufen. Er macht jedoch nicht schneller!

Allgemeine Ratschläge

Welches sind nun die wichtigen spezifischen Trainingseinheiten für den 24-Stundenlauf?

- 1.) sehr lange Läufe
- 2.) sehr langsame Läufe
- 3.) Mehrtagesläufe

zu 1.) Sehr lange Läufe bedeutet Läufe von 50 bis 100 km. Wer das im Training nicht schafft kann an einem der zahlreichen Ultraläufe teilnehmen, die im Frühjahr stattfinden, also z.B. Hollenlauf, 12-Stundenlauf, 6-Stundenlauf, Rennsteig o. ä. Eventuell kann man auch einen normalen Stadtmarathon nehmen und anschließend noch eine 20 km-Runde dranhängen.

Muss nicht jede Woche sein, aber alle zwei Wochen wäre gar nicht schlecht.

zu 2.) Gilt für Marathon-Trainingspläne, dass die langen, extensiven Trainingseinheiten 45 bis 60 Sekunden langsamer als das Marathon-Renn-Tempo gelaufen werden, so ist das für eine Vorbereitung auf einen 24-Stundenlauf deutlich zu schnell! Hier wären 90 bis 120 Sekunden langsamer angemessen! Das Dilemma liegt daran, dass die Belastung (Herzfrequenz) bei einer Minute langsamer ok ist. Wie man es schaffen kann, die korrekte Belastung zusammen mit dem richtigen Tempo zu trainieren, steht weiter unten unter Trainingsvorschläge!

Meine Empfehlung ist, wöchentlich zwei lange Läufe zu laufen: Einen unter der Woche etwas flotter und am Wochenende wirklich langsam.

zu 3.) Mehrtagesläufe

Mehrtagesläufe sind Belastungen, die der Körper und der Geist nicht vergessen. Wenn es sich dann noch um so tolle Veranstaltungen handelt, wie Isarlauf, Baltic Run oder Swiss Jura, wo ich teilnehmen durfte, sind es durchweg sehr schöne Erinnerungen die bleiben. Meine Erfahrung ist, dass der erste Tag ein normaler Ultra ist; am zweiten Tag immer noch nicht Ungewöhnliches: der Körper hat nur nach zwei Stunden keine Lust mehr – dennoch ist das Laufen überhaupt noch kein Problem. Am dritten Tag fällt das Loslaufen schon schwer, die deutlich kraftreduzierten Beine fragen beim Gehirn an „Geht das schon wieder los? Muss das denn sein?“ Der vierte Tag ist der Warum-Tag. Man kämpft sich irgendwie durch. Am fünften Tag geht es wieder besser, Körper und Geist haben sich an die Belastung gewöhnt. Man ist morgens zwar nicht regeneriert, schafft aber recht schnell, seinen Rhythmus zu finden, den man über ein paar Stunden halten kann. Ein fünf- bis siebentägiger Mehrtageslauf ist ideal.

Der Mehrtageslauf im Oberbergischen von Wolfgang Olbrich bietet hier sowohl vom Termin als auch von der Strecke eine wunderbare Gelegenheit zu diesem Trainingselement.

Konkrete Trainingsvorschläge

Neben der Beschreibung der allgemeinen Trainingsbausteine, möchte ich nun noch ein paar Tipps geben, wie man durch eine geschickte Anordnung den Trainingseffekt erhöht.

Hierbei möchte ich drei Kategorien 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

1.) Lange, langsame Lläufe

Beim 24-Stundenlauf wird man trotz Essen und langsamen Laufen unvermeidbar in eine Phase kommen, wo die Kraft nachlässt und die Beine schlapp machen. Dann muss man meist noch 10 bis 15 Stunden laufen! Das Trainingsziel wäre, diese Situation zu erzeugen und dann in diesem Zustand noch einige Zeit zu laufen.

Dazu ist ein Marathon im ausgeruhten Zustand und bei optimaler Versorgung nur begrenzt geeignet. 35 km könnten allerdings bereits reichen, mehr wäre natürlich besser. Man kann den Trainingseffekt nämlich durch bestimmte (brutale) Maßnahmen steigern! Wie gesagt, man muss versuchen, möglichst schnell in einen „schlappen Zustand“ zu kommen.

Variante 1: Morgens vor dem Frühstück laufen. Natürlich keine Gels und so ein Kram zwischendurch einwerfen; höchstens soviel, dass der Blutzuckerspiegel nicht ins Bodenlose sinkt und man einen Hungerast bekommt.

Variante 2: Nicht Endbeschleunigung, sondern Startbeschleunigung! Lläuft man die ersten 10 km wie einen Tempodauerlauf, fallen einem die folgenden Kilometer superschwer.

Variante 3: Am Vorabend ein intensives Tempotraining machen. Dann hat sich der Körper über Nacht niemals erholt, die ersten Kilometer sind eher ein kraftloses Stolpern - der Körper kommt überhaupt nicht in Schwung, dann geht es ein/zwei Stunden, bevor die Kraft endgültig futsch ist.

Variante 4: Doppeldecker laufen. Sehr effektiv sind bestimmte Kombination von Trainingseinheiten, z.B. samstags 35 km mittelschnell, sonntags 35 km langsam.

Eine typische Trainingswoche könnte etwa so aussehen:

| Wochentag | Kat A (MRT 4:15 min/km) | Kat B (MRT 5:00 min/km) | Kat C (MRT 6:00 min/km) |
|-----------------|--|--|--|
| Montag | Pause oder AT | Pause oder AT | Pause oder AT |
| Dienstag | 30 km in 4:30, 3 km in 6:00 | 24 km in 5:15, 3 km in 6:15 | 20 km in 6:00 |
| Mittwoch | 12 km in 5:30 | 10 km in 6:00 | Pause (oder 8 km in 7:00) |
| Donnerstag | 18 km in 5:00 | 12 km in 5:45 | 10 km in 6:15 |
| Freitag abends | 3 km einlaufen in 5:30, 8 x 1.000 m in 3:45, dazwischen 7 x 200 m in 6:30/800 m in 5:30, 5 km auslaufen in 6:00 (in Summe 23 km) | 3 km einlaufen in 6:00, 7 x 1.000 m in 4:15, dazwischen 6 x 200 m in 7:00/800 m in 6:00, 3 km auslaufen in 6:30 (in Summe 19 km) | 3 km einlaufen in 6:00, 7 x 1.000 m in 5:15, dazwischen 6 x 200 m gehen/800 m in 7:00, 3 km auslaufen in 7:30 (in Summe 17,8 km) |
| Samstag morgens | 15 km in 4:45, 45 km in 6:15 | 15 km in 5:15, 25 km in 7:00 | 10 km in 6:00, 30 km in 7:30 |
| Sonntag | 50 km in 6:00 | 20 km in 6:30 | 15 km in 7:00 |
| Summe | 196 km | 128 km | 102,8 km |

MRT = Marathon Renntempo; Zeitangaben 4:30 in min/km; AT = alternatives Training

Diese Trainingswoche enthält 50% mehr Umfang als die Durchschnittswoche und am Dienstag, Freitag und Samstag harte Einheiten. Man könnte nach einer Regenerationswoche zwei Wochen dieser Art durchhalten, wobei in der zweiten Woche dann 4, bzw. 3 x 2000 gelaufen werden sollten. Zwischen zwei „Intensivdoppelwochen“ würde ich mindestens 2 Wochen anderes Training einlegen.

Die Einheiten am Samstag und Sonntag sind sicher recht hart. Diese durchzuziehen trainiert gewissermaßen den Körper und Geist gleichermaßen. Für die Psyche ist es sehr wichtig, die Einheiten nicht abzubrechen, auch wenn sie sehr schwer fallen. Es hilft die Vorstellung: So werde ich mich nach 23 Stunden auf meinen letzten Kilometern fühlen! Hält man die Trainingseinheit durch, läuft man auch in Städtoldendorf bis zum Schluss!

2.) Wettkampfumfang trainieren

Auch bei diesen Trainingsmethoden wird Körper und Geist trainiert! Wichtig ist hierbei, dass man sich im Vorfeld ein realistisches Ziel setzt.

1. Phase

Einmal im Monat sollte man in der Wochensumme diese unglaubliche Zahl an Kilometern laufen. Es ist wichtig, diese Zahl in seinen Trainingsaufzeichnungen zu sehen! Das macht man etwa dreimal.

2. Phase

Nun wird das Training verdichtet! Man läuft den Umfang in drei Tagen! Also ein Kat-A-Läufer läuft 3 x 80 km, entsprechend 3 x 65 km und 3 x 55 km für die Kat B und Kat C.

Klappt das, so ist klar, dass die nächste Verdichtung (3. Phase) die Komprimierung auf 24 Stunden wäre. Und man die Gewissheit: Es ist schwer, aber ich kann es!

Einmal die Drei-Tage-Variante sollte es vor Stadtoldendorf noch drin sein. Vielleicht Pfingsten?

3.) Zusätzliche Trainingsaktivitäten

In der Endphase eines 24-Stundenlaufes sieht man (leider) sehr häufig Haltungsschwächen: Die Läufer sacken in sich zusammen oder kippen vorne rüber! Um dies zu vermeiden, ist eine starke Rumpfmuskulatur erforderlich. Hier gibt es zahlreiche, gute Übungen! Für viele braucht man keine Geräte. Nur machen muss man sie! Und zwar regelmäßig!

Schwimmen, Radfahren, Inlineskaten, wandern; es gibt so viele Sportarten, die man mit einer geringen Belastung über eine längere Zeit machen kann – alles ist sinnvoll und lässt sich wunderbar in ein Training integrieren.

4.) Fazit

Das 24-Stundenlauftraining hat keinen Tagesrhythmus derart montags schnell, dienstags langsam, mittwochs Wiederholungen usw., sondern es gibt Wochenprogramme, die sinnvoll kombiniert werden müssen. Vorbereitungswettkämpfe, Urlaubs- und Feiertage spielen bei der Gestaltung eine ebenso große Rolle wie andere private und berufliche Rahmenbedingungen.

Typische 24-Stundenlauf-Wochen sind die obige Belastungswoche, die man auch als Doppelwoche laufen kann, sowie die Umfangswochen der Phase 1 und 2. Dazwischen sind jedoch immer auch wieder Regenerationswochen einzuplanen. Auch Mehrtagesläufe setzen sinnvolle Trainingsreize und sollten durchaus im Jahresplan vorkommen.

Vor Stadtoldendorf gibt es noch manche langen Wochenenden, wo man die eine oder andere „harte Woche“ einbauen kann.

Anfang Juni gibt es in einem weiteren Beitrag Tipps zum Thema: Tapering und Wettkampfgestaltung, damit ihr alle wirklich gut vorbereitet anreist, in der Tasche die richtigen Sachen gepackt habt und wisst, wie ihr eure Bestleistung erreichen könnt.

Bis dahin wünsche ich Euch viel Spaß beim Training
Michael