FIT FÜR DEINEN ERSTEN HALBMARATHON

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Laura Schüller, Sebastian Beck

Übersicht

- **Laufen - Warum?**
- **Die Ausrüstung eines Läufers I**
  - Der perfekte Laufschuh
- **Die Ausrüstung eines Läufers II**
  - Trainingshilfe - Laufuhr
- **Der Halbmarathon- Der Weg ist das Ziel**
  - So funktioniert das Training
  - Laufstrecken rund um Koblenz
- **Laufen als Ganzkörpertraining**
  - Dehnprogramm für Läufer
  - Kräftigungsprogramm für Läufer
- **Der Wettkampftag**
  - Checkliste
- **Quellenverzeichnis**

 BY-SA

Laufen - Warum?

Eine Menge Menschen sind geplagt von *Herz-Kreislaufproblemen*. Bluthochdruck, Adipositas, hohe Cholesterinwerte sind in der heutigen Gesellschaft keine Seltenheit mehr, obwohl es ein Wundermittel dagegen gibt: *LAUFEN*. Laufen gehört zu den Ausdauersportarten und nimmt vielerlei Einflüsse auf den Körper. Laufen macht fit. Es stärkt Herz und Lunge und hat auch auf psychischer Ebene eindrucksvolle Nebeneffekte. Das Laufen in der Natur *entspannt* und es hilft in dieser Zeit den Alltag hinter sich zu lassen. Dass sich Laufen positiv auf die Seele auswirkt ist kein Zufall. Schuld daran sind die vielen *Endorphine*, die beim Laufen ausgeschüttet werden und die stimmungsaufhellend wirken. Des Weiteren hat regelmäßiges Laufen positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem und auf den *Bewegungsapparat*. Die Auswirkungen auf die einzelnen Organe werden in der folgenden Tabelle zusammengefasst.

Organ	Auswirkung
Herz	• Volumenzunahme • Senkung des Puls
Blutgefäße/Kreislauf	• bessere Durchblutung der Herzkranzgefäße • Senkung des Blutdrucks • geringeres Herzinfarktrisiko
Blut	• Senkung des schädlichen LDL Cholesterin • verbesserte Regulation des Blutzuckerspiegels
Hormone	• guter Abbau der Stresshormone • Freisetzung von natürlichen Opiaten (Endorphine) und des Glückshormon Serotonin
Immunsystem	• verbesserte Infektabwehr • bei Sonne: Vitamin D Produktion
Darm	• Anregung des Stoffwechsels
Lungen	• vermehrte Kapillarisierung • bessere Sauerstoffausnutzung
Muskeln	• erhöhte Ausdauerleistungsfähigkeit • größere Sauerstoffspeicher
Skelett	• höhere Knochendichte und Festigkeit • Verminderung von Rückenschmerzen
Gelenke	• verbesserte Beweglichkeit verlangsamte Degeneration

 BY-SA

Die Ausrüstung eines Läufers (I)

Der perfekte Laufschuh[1]

- **Dämpfung**
  Die Stoßwirkungen, die während der Landephase des Läufers, auf den Körper wirken sind enorm. Die Ferse fängt bis zum fünffachen des Körpergewichts aufprallende Kraft ab und muss die Stoßwirkung auf den Boden abmildern. Dabei zeigt sich der enorme Wert die die Dämpfung im Schuh beim Laufen besitzt.

- **Stützung**
  Die Stützfunktionen des Laufschuhs soll die Neigung des Fußes sich durch Gewicht und Dauerbelastung fehlzustellen verhindern. Die Funktionen werden in den Phasen wo der Fuß eine Kraft erfährt von der Fersenkappe und den Pronationsstützen in der Zwischensohle übernommen.

Abb1.: Laufschuh

Worauf sollte ich beim Kauf eines Laufschuhs achten?

- **Fußtyp**
- **Laufstil**
- **Körpergewicht**
- **Laufuntergrund**
- **Schuhgröße**
- **Preis-/Leistungsverhältnis**

1 vgl.: Petracic, Röttgermann, Traencker, Nienhaus 2007, S. 81-84

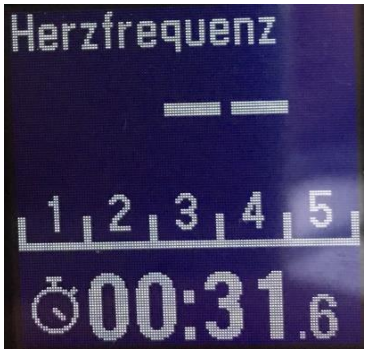
 BY-SA

Die Ausrüstung eines Läufers (II)

Trainingshilfe - Laufuhr

Um dein Training zu optimieren solltest du eine Laufuhr besitzen.

HF und Zeit



- Herzfrequenz
- Gesamtzeit

Tempo AVG Strecke

- Tempo in Minuten pro Kilometer
- Durschnittstempo in Minuten pro Kilometer
- Gesamtstrecke

Tempo Max.Tempo

- Durchschnittsgeschwindigkeit min/km
- Maximales Tempo

HF-Zonen

- Herzfrequenzzonen in Zeiteinheiten

 BY-SA

Der Halbmarathon - Der Weg ist das Ziel

So funktioniert das Training[2]

- **Dauerlauf (DL)**
  Dieses Lauftraining wird im aeroben Bereich, bei gleichmäßigem Tempo und über eine längere Zeit bei einer Herzfrequenz (HF) von 70 bis 80 Prozent durchgeführt.

- **Jogging**
  Kann als die ruhigste Form des Dauerlaufs bezeichnet werden. Beim Jogging ist die Herzfrequenz dauerhaft unter 70 Prozent zu halten.

- **Tempolauf**
  Ist noch dem aeroben unterhalb des anaeroben Stoffwechsels zugeschreiben. Die Strecken werden mit über 80 Prozent der Herzfrequenz gelaufen und sind je nach Trainingsstand 5 - 20 km lang.

- **Intervallmethode**
  Sollte nur im aufgewärmten Zustand erfolgen. Das Training zeichnet sich durch den Wechsel zwischen belastenden und erholenden Laufphasen aus.

- **Wettkampfmethode**
  Ist eine wettkampfsimulierende Methode, die im Training Kontrollen ermöglichen soll.

Ich will beim Halbmarathon im Ziel ankommen - Trainingsplan

1. Woche 40 km

Tag	Training	km
Mo		
Di	Ruhiger DL 60 min 75% max. HF	8
Mi		
Do	Ruhiger DL 70 min 75% max. HF	10
Fr		
Sa	Ruhiger DL 60 min 75% max. HF	8
So	Langsamer langer DL 90 min 70% max. HF	12

2. Woche 41 km

Tag	Training	km
Mo		
Di	Ruhiger DL 60 min 75% max. HF	8
Mi		
Do	Ruhiger DL 80 min 75% max. HF	11
Fr		
Sa	Ruhiger DL 60 min 75% max. HF	8
So	Langsamer langer DL 105 min 70% max. HF	14

2 vgl.: H. Steffney 2009, S. 92-94

 BY-SA

3. Woche 42 km

Tag	Training	km
Mo		
Di	Ruhiger DL 60 min 75% max. HF	8
Mi		
Do	Ruhiger DL 80 min 75% max. HF	11
Fr		
Sa	Ruhiger DL 50 min 75% max. HF	7
So	Langsamer langer DL 120 min 70% max. HF	16

4. Woche 44 km

Tag	Training	km
Mo		
Di	Ruhiger DL 60 min 75% max. HF	8
Mi		
Do	Ruhiger DL 80 min 75% max. HF	11
Fr		
Sa	Ruhiger DL 50 min 75% max. HF	7
So	Langsamer langer DL 120 min 70% max. HF	18

5. Woche 41 km

Tag	Training	km
Mo		
Di	Ruhiger DL 60 min 75% max. HF	8
Mi		
Do	Ruhiger DL 80 min 75% max. HF	11
Fr		
Sa	Ruhiger DL 60 min 75% max. HF	8
So	Langsamer langer DL 105 min 70% max. HF	14

6. Woche 38 km

Tag	Training	km
Mo		
Di	Ruhiger DL 60 min 75% max. HF	8
Mi		
Do	Jogging 30 min 70% max. HF	4
Fr		
Sa	Lockern: Jogging 20 min 70% max. HF	3
So	**Halbmarathon** (Zielzeit ca. 2:30 Stunden)	23

 CC BY-SA

Ich will unter 2 Stunden im Ziel ankommen - Trainingsplan[3]

1. Woche 44 km

Tag	Training	km
Mo		
Di	Tempolauf 8km ca. 6:00/km 85% max. HF	12
Mi		
Do	Ruhiger DL 65 min 75% max. HF	10
Fr		
Sa	Ruhiger DL 55 min 75% max. HF	8
So	Langsamer langer DL 100 min 70% max. HF	14

2. Woche 45 km

Tag	Training	km
Mo		
Di	3 x 1000m in 5:20 min 400m Trabpause	10
Mi		
Do	Tempolauf 6 km ca. 6:00/km 85% max. HF	11
Fr		
Sa	Ruhiger DL 55 min 75% max. HF	8
So	Langsamer langer DL 115 min 70% max. HF	16

3. Woche 49 km

Tag	Training	km
Mo		
Di	3 x 2000m in 11:18 min Halbmarathontempo 6 min Pause	11
Mi		
Do	Tempolauf 6 km ca. 6:00/km 85% max. HF	11
Fr		
Sa	Ruhiger DL 55 min 75% max. HF	8
So	Langsamer langer DL 130 min 70% max. HF	19

4. Woche 36 km

Tag	Training	km
Mo		
Di	3 x 1000m in 5:20 min 400m Trabpause	10
Mi		
Do	Jogging 50 min 70% max. HF Steigerungen	7
Fr		
Sa	Jogging 30 min 70% max. HF Steigerungen	4
So	10km Testlauf Zielzeit 54 min	15

5. Woche 45 km

Tag	Training	km
Mo		
Di	Jogging 60 min 70% max. HF	9
Mi		
Do	Ruhiger DL 65 min 75% max. HF	10
Fr		
Sa	Langsamer langer DL 120 min 70% max. HF	17
So	Jogging 60 min 70% max. HF	9

6. Woche 49 km

Tag	Training	km
Mo		
Di	4 x 2000m in 11:18 min Halbmarathontempo 6 min Pause	13
Mi		
Do	Jogging 50 min 70% max. HF Steigerungen	7
Fr		
Sa	Jogging 30 min 70% max. HF Steigerungen	4
So	**Halbmarathon** (Zielzeit 1:59 Stunden)	25

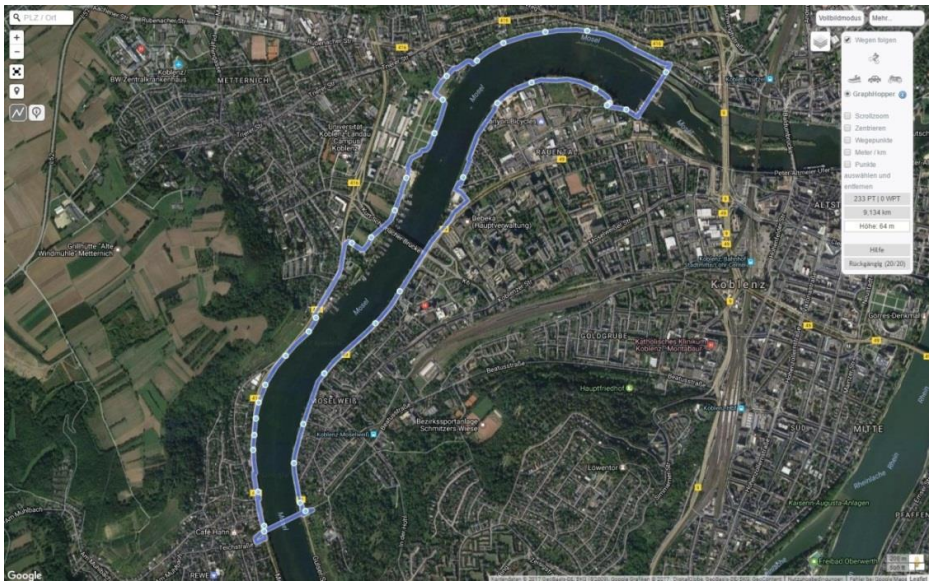
3 H. Steffney 2009, S. 151

 BY-SA

Laufstrecken rund um Koblenz

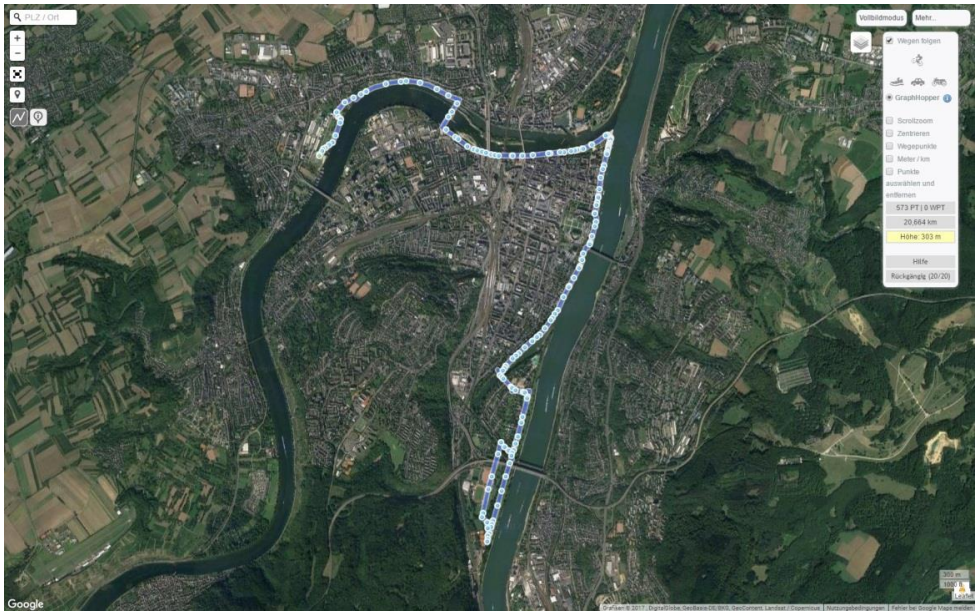
Um deinen Trainingsplan nun in die Tat umzusetzen fehlen dir nun nur noch geeignete Laufstrecken. Im Folgenden präsentieren wir dir zwei *exemplarische* Laufstrecken, die den Koblenzer Raum umfassen, die *"Zwei-Brücken-Runde"* und die *"Zwei-Flüsse Tour". Sie eignen sich perfekt für die Distanzen deines Trainingsplans.*

"Zwei- Brücken-Runde"



Diese Runde umfasst eine Laufstrecke von 9km. Sie eignet sich perfekt für die ruhigen Dauerläufe am Samstag oder evtl. auch Donnerstag. Am Punkt Hotel Contel kann die Strecke beliebig verlängert werden, indem man weiter in Richtung des deutschen Ecks läuft. Gelaufen wird durch die Orte Metternich, Güls und Moselweiß. Der Weg ist besonders schön, da er durch zwei Brücken Etappenziele zulässt und in seiner gesamten Länge am Wasser (Mosel) entlang verläuft.

"Zwei-Flüsse-Tour"



 BY-SA

Wer noch mehr Wasser möchte und eine noch längere Strecke für die langen Ausdauerläufe am Sonntag sucht, wählt diese Tour. Sie führt entlang der Mosel und anschließend entlang der Rheinanlagen und beinhaltet auf halber Strecke eine Trinkmöglichkeit am Wasserwerk. Sie ist in dieser Form 21 km lang, kann aber beliebig verkürzt oder verlängert werden.

Laufen als Ganzkörpertraining

Dehnprogramm für Läufer

Beinstrecker

Winkle ein Bein an, greife den Spann und drücke den Fuß fest zum Gesäß

Hinweise

Die Oberschenkel müssen parallel zueinander sein.
Das Knie muss möglichst nah am Standbein gehalten werden.
Das Knie gelenk des Standbeins nicht voll *d*urchdrücken.

Wadenmuskulatur[4]

Stütz dich an einer Wand oder an einem Baum mit beiden Armen ab. Das vordere Bein wird angewinkelt und das hintere Bein gestreckt so, dass man eine Dehnung in der Wade spürt.

Hinweis

Die hintere Fußsohle muss Während der gesamten Dehn-Phase den Boden berühren.

4 vgl.: U. Pramann, H. Steffney, S. 160

 BY-SA

Beinbeuger

Lege ein Bein gestreckt mit der Ferse auf Einen höher gelegeneren Gegenstand (z.B. Bank oder größerer Stein). Beuge Den Oberkörper leicht nach vorne.

Hinweis

Achte darauf, dass da Knie des ausgestreckten Beins nicht ganz durchgedrückt ist.

Brustmuskel[5]

Halte den rechten Arm auf Schulterhöhe Entlang der Wand und drehe den Ober-Körper nach links hinten.

Hinweis

Durch Variation der Griffhöhe können verschiedene Teile der Brustmuskulatur gedehnt werden.

5 vgl.: U. Pramann, H. Steffney, S. 160

 BY-SA

Armstrecker

Führe die rechte Hand hinter den Kopf zwischen die Schulterblätter. Drücke den rechten Ellenbogen mit der linken Hand langsam weiter hinter den Kopf.

Hinweis

Halte den Kopf während der Übung gerade ohne nach vorne abzuweichen.

Adduktoren[6]

Stelle dich deutlich weiter als schulterbreit hin. Verlagere deinen Oberkörper zur rechten Seite. Stütze dich mit den Armen auf dem rechten Oberschenkel ab. Verlagere anschließend den Körper auf die linke Seite.

Hinweis

Achte darauf, dass die Füße Während der gesamten Übung parallel zueinander sind, um eine Ausweichbewegung zu vermeiden.

6 vgl.: U. Pramann, H. Steffney, S. 162

 BY-SA

Hintere Oberschenkelmuskulatur

Halte die Beine geschlossen und lehne dich mit dem Oberkörper mit ausgestreckten Armen nach vorne.

Hinweis

Strecke die Knie während der gesamten Übung durch. Solltest du nicht mit den Händen die Füße berühren können, gehe nur so tief bis du eine Dehnung spürst.

Hüftbeuger[7]

Mache einen Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorne. Stütze dich mit beiden Armen auf dem aufgestellten, rechten Oberschenkel ab.

Hinweis

Vermeide ein Hohlkreuz durch anspannen der Bauch und Gesäßmuskulatur.

Kräftigungsprogramm für Läufer

Um Verspannungen vorzubeugen ist nach dem Dehnprogramm ein schonendes Kräftigungsprogramm sinnvoll, bei dem ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird.
Wichtig: Alle Übungen sollen kontrolliert und langsam ausgeführt werden.

7 vgl.: U. Pramann, H. Steffney, S.163

 BY-SA

Rückenmuskulatur[8]

Begib dich in den Vierfüßlerstand. Strecke das linke Bein und den rechten Arm horizontal aus. Führe danach das linke Knie und den rechten Ellenbogen zusammen.

Hinweis

Achte darauf, dass der Blick nach unten gerichtet ist. Die Halswirbelsäule muss in Verlängerung der Wirbelsäule sein

Bauchmuskulatur

Lege dich flach auf den Rücken und winkle die Beine an. Halte die Daumen an den Schläfen, so dass die Handflächen nach vorne zeigen. Hebe nun die Schulterblätter vom Boden ab.

Hinweis

Achte darauf, dass die Lendenwirbelsäule dauerhaft den Boden berührt. Zwischen Kinn und Brust sollte eine Faust passen.

8 vgl.: U. Pramann, H. Steffney, S. 164

 BY-SA

Seitliche Bauchmuskulatur

Begib dich in den Schwebesitz wie auf dem linken Bild. Lasse deinen Oberkörper abwechselnd zur linken und rechten Seite rotieren.

Hinweis

Lasse deine Hüfte während der gesamten Übung gerade, sie rotiert nicht mit!

Seitliche Rumpfmuskulatur[9]

Begib dich in den Seitstütz. Stütze den linken Unterarm auf dem Boden ab. Hebe nun die Hüfte an, indem du die Gesäß-, Rumpf- und Beinmuskulatur anspannst. Eine Variation (schwerer) zeigt das rechte der beiden Bilder.

Hinweis

Vergiss nicht das gleiche für die andere Seite zu machen, um Dysbalancen zu vermeiden.
Achte darauf, dass der Körper eine gerade Linie bildet. Die Hüfte darf nicht durchhängen.

9 vgl.: U. Pramann, H. Steffney, S. 165

 BY-SA

Der Wettkampftag[10]

Um am Tag des Wettkampfes ideal vorbereitet zu sein, haben wir hier noch eine **Liste** für dich.

Checkliste

- Nährstoffreiches Frühstück
- Eingelaufener Trainingsschuh
- Eingelaufene Kleidung
  (Shirt, Hose, Socken, Sport-BH)
- Trainingsanzug
- Im Winter: dünne Laufhandschuhe
- Bei Hitze: Schweißband, Kopfbedeckung
- Stoppuhr oder Pulsuhr
- Sicherheitsnadeln
- Tempos
- Duschsachen
- Handtuch
- Wettkampfausschreibung
- Teilnahmebestätigung
- Zeitmess- Chip
- Kleingeld
- Evtl. Verpflegung
- Trinkflasche

10 vgl.: H. Steffney 2009, S.

 BY-SA

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Herbert Steffney	Das große Laufbuch	München	2009	Südwest
Ulrich Pramann, Herbert Steffney	Perfektes Lauftraining			Südwest
Petracic, Röttger-mann, Traenckner & Nienhaus	Optimiertes Laufen	Aachen	2007	Meyer & Meyer

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Laura Schüller, Sebastian Beck

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Laura Schüller, Sebastian Beck / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz

 BY-SA