



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel ▶ 05361/558 558

E-Mail ▶ info@intro-wolfsburg.de

Internet ▶ www.intro-wolfsburg.de

Facebook ▶ www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Marathonvorbereitung: Der lange Lauf

Die Vorbereitung für die Frühjahrsmarathons geht in die entscheidende Phase. Ein wesentlicher Bestandteil ist der "lange Lauf". Damit ist ein Lauf gemeint, der deutlich über die normale Lauflänge hinaus geht.

Über die maximale Lauflänge gibt es verschiedene Ansichten. Läufe von bis zu über 3 Stunden Dauer sind bei vielen Läufern üblich.

INTRO empfiehlt im Normalfall als maximale Dauer 2:30 Stunden, längere Läufe nur nach individueller Absprache.

Die maximale Dauer von 2:30 Stunden sollte nicht jede Woche absolviert werden. In einem 4-Wochen-Zyklus kann man z.B. 2:00, 2:15 und 2:30 Stunden laufen, in der regenerativen Woche dann unter 2:00, z.B. 1:30 - 1:45 Stunden.

Anfänger sollten die maximale Lauflänge so wählen, dass die bisherige Laufdauer nicht um mehr als das Doppelte überschritten wird. Wer bisher also maximal 1:00 Stunde gelaufen ist, sollte langsam und schrittweise über einen längeren Zeitraum, mindestens 12 Wochen, auf maximal 2:00 Stunden erhöhen.

Wichtig ist, dass auch bei diesen langen Läufen ein trainingswirksames Tempo, am besten kontrolliert über den Puls, gelaufen wird. Viele Athleten machen den Fehler, bei den langen Läufen langsamer zu laufen. Auch der lange Lauf sollte im [GA1-Tempo](#) absolviert werden. Fehlende trainingswirksame Intensität kann durch Umfang nicht ersetzt werden!

Bei diesen langen Läufen bietet sich auch das Üben der Nahrungsaufnahme beim Laufen an, für Marathonis extrem wichtig. Ein Begleiter auf dem Rad kann die Banane, den Riegel oder das Getränk reichen. Alternativ wird die Nahrung im Wald deponiert und kleine Runden führen immer wieder dort vorbei.

Für Fortgeschrittene bietet sich noch eine Variante an: die Erhöhung des Tempos zum Ende des Laufs hin, aber immer noch im GA1-Bereich. Details dazu in einem früheren Tipp: [Tempovariation](#) .