



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

Tempogestaltung beim Marathon

Die Tempogestaltung während eines Marathons ist abhängig vom individuellen Ziel des Sportlers. Es gibt 2 Strategien:

- Lauf auf **Platzierung**: für Siegläufer bzw. für Läufer, die in die Medaillenränge laufen können. Hier ist neben einem hohen Grundtempo eine hohe Tempovariabilität sowie auch Endkampf-/spurtstärke erforderlich, um auf Tempoverschärfungen reagieren zu können.
- Lauf auf **Zeit**: für Athleten jeder Leistungsklasse, die eine Zielzeit erreichen wollen / müssen, sei es eine persönliche Zielzeit oder eine Qualifikationsnorm.

Im Marathon ist die Mehrzahl der Athleten mit der **Jagd nach einer Zeit** unterwegs. Hier gibt es nur eine effektive Strategie, sofern eine individuell gute bis sehr gute Zeit erreicht werden soll:

1. **Festlegung der Zielzeit**: Die Festlegung muß absolut realistisch sein! Hier liefert eine Leistungsdiagnostik sehr gute Hinweise, aber auch der Trainingsumfang (Wochenkilometer) ist zu berücksichtigen. Der Tipp „Das richtige Marathontempo“ gibt dabei eine Hilfestellung. Die Zielzeit wird dann in das entsprechende Lauftempo umgerechnet.
2. **Lauf mit konstantem Tempo**: Das errechnete Lauftempo wird möglichst konstant gelaufen. Dies ist mit Abstand am ökonomischsten. Wenn z.B. ein Tempo von 5:00 min/km zur gewünschten Zielzeit führt, so ist ein konstantes Tempo von 5:00 min/km weitaus kraftsparender als die erste Hälfte in 5:15 min/km zu laufen "um Kraft zu sparen" und dann das Tempo auf 4:45 min/km zu erhöhen. In der zweiten Hälfte müßte dafür weitaus mehr Energie und Kraft aufgebracht werden, als in der ersten Hälfte gespart wurde!