



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > [info@intro-wolfsburg.de](mailto:info@intro-wolfsburg.de)

Internet > [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

Facebook > [www.facebook.com/introwolfsburg](http://www.facebook.com/introwolfsburg)

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Das richtige Marathontempo

Nach Wochen der Vorbereitung steht der Marathon vor der Tür. Die am häufigsten gestellte Frage lautet nun: Wie finde ich mein optimales Tempo?

Grundsätzlich werden 3 verschiedene Geschwindigkeitsbereiche unterschieden: Der Grundlagenausdauer 1-Bereich (GA1), der Grundlagenausdauer 2-Bereich (GA2) und der Bereich der Wettkampfspezifischen Ausdauer (WSA).

Die Bereiche GA1 und GA2 liegen *unterhalb* der sogenannten anaeroben Schwelle, der WSA-Bereich *oberhalb*. Die anaerobe Schwelle ist die Geschwindigkeit, bei deren Überschreiten die Muskulatur übersäuert.

Anhand dieser 3 Bereiche lässt sich das individuelle Marathontempo prinzipiell einfach erklären. Faustregel: je grösser der Trainingsumfang, desto dichter kann das Marathontempo an der anaeroben Schwelle liegen. Leistungssportler laufen den Marathon fast komplett an der anaeroben Schwelle, streckenweise sogar darüber, also im oberen GA2- und unteren WSA-Bereich.

Nicht-Profis laufen den Marathon entweder im GA2- oder im GA1-Bereich. Mit einem Trainingsumfang von ca. 40 km / Woche (mit geringerem Trainingsumfang sollte man einen Marathon nicht laufen, die Quälerei wird sonst zu gross) läuft man am unteren GA1-Bereich, ab ca. 80-90 km / Woche kann man den GA2-Bereich wählen.

Diese Abstufungen sind *als grobe Orientierung* zu verstehen, individuelle Abweichungen sind natürlich möglich.

Am sichersten ist das optimale Marathon-Tempo durch eine [Leistungsdiagnostik](#) zu bestimmen. Viele Athleten quälen sich in Training und Wettkampf unnötig durch ein falsches Trainings- und dann auch Marathontempo, andere Läufer erreichen trotz hohen zeitlichen Aufwands ihr Leistungsoptimum nicht.

Also: Rüsten Sie sich mit einem Pulsmesser aus, absolvieren Sie eine Leistungsdiagnostik, trainieren Sie dann effektiv und individuell! Dem Marathon-Vergnügen steht dann nichts mehr im Wege.