



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

Welche Streckenlänge bei Volksläufen?

Langzeit-Ausdauerathleten wie Marathonläufer oder Triathleten wählen bei Volksläufen häufig die längere Strecke. Ist ein Start über 5 oder 10 Kilometer möglich, werden meist die 10 Kilometer gewählt.

Grundgedanke: Da die Streckenlänge bzw. die Wettkampfdauer in der Spezialdisziplin noch größer ist, wird der 5 km Lauf als zu kurz erachtet.

Ein Start über 5 km hat viele Vorteile:

- Das Tempo auf 5 km ist deutlich höher als über 10 km. Dadurch wird ein sehr intensiver Trainingsreiz gesetzt, sowohl konditionell als auch motorisch. Athleten, deren Durchschnittstempo über 5 km kaum höher als über 10 km ist, sollten unbedingt auf kürzeren Wettkampfstrecken daran arbeiten, das Tempo zu erhöhen! Hier liegt eine Leistungsreserve, die sich auf längeren Strecken positiv auswirken kann.
- Ein 5 km Lauf benötigt eine deutlich kürzere Regenerationszeit.

Fazit: Ein Start über 5 km oder noch kürzeren Strecken kann sinnvoll sein, insbesondere zu Beginn der Saison.