

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

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

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

Frühjahrs-Marathon in der Ironman-Vorbereitung

Viele Athleten planen in der Vorbereitung auf einen Ironman gerne einen Marathon im Frühjahr ein. Insbesondere Ironman-Neulinge, die ihren ersten Ironman vor sich haben, möchten gerne vor dem kompletten Ironman noch einen Marathon im Frühjahr laufen. Dieser Wunsch ist immer dann am größten, wenn der Athlet keine Marathon-Erfahrung hat.

Trotzdem ist von einem Frühjahrs-Marathon in der Ironman-Vorbereitung abzuraten. Die Gründe:

- Nach einem Marathon benötigt der Körper eine Erholungsphase. Genau in diese Zeit fällt aber die direkte Vorbereitungsphase für den Ironman mit entsprechend hohen Umfängen und auch intensiven Belastungen!
- Ein einzelner Marathon und der Marathon eines Ironmans unterscheiden sich in 2 wesentlichen Punkten: Der Ironman-Marathon wird langsamer gelaufen und der Athlet geht ermüdet auf die Strecke.

Als Kompromiss laufen viele Athleten den Marathon dann betont langsam. Trotzdem ist die Strecke mit 42 km sehr lang und erfordert entsprechende Regenerationszeiten. Es ist also auch von diesem Kompromiss abzuraten.