



**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

## Ironman-Training: Langer Lauf nachmittags

Der Ironman-Marathon unterscheidet sich von einem normalen Marathon in vielen Punkten: das Tempo ist geringer, der Körper ist in einem vorermüdeten Zustand und die Energiespeicher sind teilweise geleert.

Eine weitere Besonderheit liegt in den Umgebungsbedingungen. Normale Marathons liegen bevorzugt in den kühleren Jahreszeiten und in den kühleren Tageszeiten. Ironman-Rennen dagegen finden bevorzugt im (Hoch-) Sommer statt, der Marathon wird zumindest teilweise zur wärmsten Tageszeit gelaufen.

Daher ist es sehr sinnvoll, den langen Lauf zumindest ab und an auf einen Nachmittag zu legen. Triathleten legen den langen Lauf in der direkten Vorbereitungsphase gerne in der Woche an einen Abend: es ist kühler und damit angenehmer zu laufen, einsetzende Dämmerung ist im Gegensatz zum Radfahren kein Problem und das Wochenende bleibt frei für lange Radausfahrten.

Die Durchführung des langen Laufs in der Wärme bzw. Hitze am Nachmittag bereitet weitaus besser auf die zu erwartenden Bedingungen im Rennen vor. Sollte dies aus zeitlichen Gründen schwer möglich sein, so sollte die Bekleidung beim langen Lauf wärmer als notwendig gewählt werden.

Es gilt der Merksatz der Trainingslehre: "Die Wettkampfstruktur muss sich in der Trainingsstruktur widerspiegeln": ist es beim Wettkampf warm, muss auch bei Wärme trainiert werden!