

Läuft bei dir!

Nur noch zehn Wochen bis zum **Vienna City Marathon**. Wer nicht die volle Distanz von 42,195 Kilometern laufen will, kann sich an Teilstrecken versuchen. Mit diesem Trainingsplan werden Hobbyläufer fit dafür

Der Vienna City Marathon ist das größte Sportereignis des Landes. Angefeuert von 400.000 Zuschauern waren voriges Jahr mehr als 42.000 Läuferinnen und Läufer am Start. Die meisten von ihnen nahmen an Halb- und Staffelmarahton teil. Letzterer ist in vier Abschnitte zu 5,5 km, 9,1 km, 11,3 km und 16,3 km unterteilt. Im Gegensatz zur vollen Distanz über 42,195 km sind diese Strecken auch für durchschnittlich sportliche Menschen zu bewältigen.

Lauftrainer Harald Fritz erklärt, wie man sich in den verbleibenden zehn Wochen bis zum Marathon am 10. April darauf vorbereitet. Die Grafik rechts zeigt den Trainingsplan für einen Halbmarathon. „Voraussetzung ist, dass man bereits in der Lage ist, eine Stunde durchzulaufen, egal in welcher Geschwindigkeit“, sagt Fritz, der derzeit Österreichs schnellsten Marathonläufer, Lemawork Ketema, auf die Olympia-Qualifikation vorbereitet. Er rät außerdem dazu, vor Beginn eines regelmäßigen Lauftrainings sicherzustellen, dass keine gesundheitlichen Risikofaktoren wie Bluthochdruck, orthopädische Probleme oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen bestehen.

„Man sollte zuerst den Umfang der Einheit und dann das Tempo steigern. Außerdem müssen Belastung und Entlastung richtig aufeinander abgestimmt sein. Die Anpassungsprozesse des Körpers an das Training erfolgen während der Regeneration“, sagt der Sportwissenschaftler, der selbst schon über zwanzig Marathons gelaufen ist. Daher sieht er in seinen Plänen auch drei bis vier Ruhetage pro Woche vor. „Außerdem sollte man einmal in der Woche Kräftigungsübungen absolvieren.“

Das Wichtigste ist aber, dranzubleiben und regelmäßig zu trainieren. Selbst wenn das Ziel nur lautet, Spaß zu haben und die Ziellinie am Heldenplatz zu durchlaufen, egal in welcher Zeit.

Luise Walchshofer

