

Planung ist alles

Ihr lauft regelmäßig, 3 x die Woche? Dann habt ihr die Grundlagen um auch an Wettkämpfen teil zu nehmen. Euer Training umfasst Läufe mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten und Längen? Dann um so besser. Nehme euch etwas vor, denn ohne Ziel zu laufen wird langweilig.

Ein Ziel ist eine Herausforderung die man schaffen möchte. Den Druck könnt ihr erhöhen indem ihr jedem erzählt was ihr vorhabt. Das spornt an, es steigert eure Bereitschaft dafür etwas zu tun.

Nun kommt es auf die Auswahl an. Sie sollte realistisch sein. Kein 100er am Anfang.

Ein Marathon oder Halbmarathon tut es auch, je nachdem wo ihr steht.

Wer schon länger läuft plant sein Lauf-Jahr.

Fangt mit kürzeren Distanzen an und verlängert Schritt für Schritt die Längen bis zu eurem Jahreshauptziel, dem Jahreshöhepunkt. Hier möchte ich anmerken das es sicherlich möglich ist auch mehrere Ultras im Jahr zu laufen. Aber es kommt auf die Steigerungen an. Das heißt im ersten Jahr vielleicht 1-2 Langdistanzen, im nächsten Jahr, wenn alles gut läuft 3-4. Dabei sollte es an der Zahl auch erst einmal bleiben. Fortan arbeitet lieber an der Qualität eurer Geschwindigkeit und eures Laufstiels über diese Streckenlängen. Zum Beispiel beim 1. Hunderter wart ihr 15 Stunden unterwegs. Versucht zu analysieren woran es gelegen hat und versucht beim nächsten mal schneller zu sein.

Es kann an den Abstände der Vorbereitungswettkämpfe liegen. Plant sie nicht zu kurz. Etwas was immer wieder diskutiert wird sind die Geschwindigkeiten. Auch einen Marathon oder mehrere könnt ihr laufen, aber nicht auf Bestzeit. Es sind Trainingsmarathons und nicht mehr. Als Mitglied im 100 Marathonclub habe ich viele Sammler*innen kennen gelernt welche am Anfang sehr schnelle Langstrecken liefen aber mit der Häufigkeit des Sammelns immer langsamer wurden. Sie mussten sich bewusst entscheiden, entweder 2-3 schnelle Läufe im Jahr oder mehr etwas langsamere Läufe.

Im Übrigen sind Marathonsammler genau denselben Wehwehchen ausgesetzt wie jeder von euch. Gesundheitsschädlich ist Langstreckenlaufen grundsätzlich nicht. Wenn ihr euch einmal die Starter-Listen anschaut sind durchaus auch 80jährige bei Marathons und Ultraveranstaltungen dabei. Die sind in meinen Augen Lebensläufer und haben alles richtig gemacht.

Ich wünsche euch eine glückliche Hand bei eurer Planung.