

Der "Lange Dauerlauf" LDL

Samstag, 28. Juli 2007

Letzte Aktualisierung Sonntag, 29. Juli 2007

Der wichtigste Lauf in der Marathonvorbereitung. 70-80% des Training wird in dieser Geschwindigkeit gelaufen. Dieser Lauf ist der -weil so langsam gelaufen - wohl am meisten unterschätzte Trainingslauf überhaupt. Seit ich langsamer laufe, laufe ich schneller, so hat Dieter Baumann diese Trainingsform einst dokumentiert. Im ersten Moment hört sich das unglaublich an, entspricht aber absolut der Wahrheit. Lange langsame Dauerläufe erhöhen die Anzahl der Mitochondrien (Muskel-Kraftzellen). Die Energiebereitstellung wird maximiert. Die Verästelung der Blutgefäße (Kapilarisierung) wird höher, somit gelangen Sauerstoff und Nährstoffe schneller in die arbeitende Muskulatur, da der Muskel besser durchblutet wird. Gleichzeitig wird der Abtransport von Stoffwechselprodukten, wie das Laktat, beschleunigt. Wer also lange und langsam läuft, kann auch lange schneller laufen.

Der lange Lauf sollte über 90 Minuten liegen. Eine Obergrenze gibt es bei gut trainierten Ausdauersportlern nicht. Ein Lauf über 3-4 Stunden ist in der Marathonvorbereitung nichts ungewöhnliches. Für erfahrene, wettkämpferprobte Läufer ist der lange Dauerlauf der Garant für den Erfolg. Ohne eine ausreichende Zahl von langen Läufen, werden Sie eine Begegnung haben, auf die Sie gerne verzichtet hätten. Diese Begegnung ist, der viel zitierte, "Mann mit dem Hammer", welcher Ihnen ab ca. Kilometer 30 das (Läufer-) Leben schwer macht. In dieser Phase des Laufes, in der die Kohlehydrat-Vorräte zur Neige gehen und der Energie-Stoffwechsel zum größten Teil aus freien Fettsäuren bestritten wird, brauchen Sie mehr Sauerstoff zur Verbrennung der bereitgestellten Energie. Das heißt, Sie müssen entweder mehr Sauerstoff in die Muskelzellen transportieren, oder langsamer laufen. Ist nun der Fettstoffwechsel - mangels langer Läufe - schlecht trainiert, sind Sie gezwungen, auf den letzten Kilometern, zu gehen, oder sogar stehen zu bleiben. Somit kann ein Marathon zur echten Qual werden. Auch hier spreche ich aus schmerzhafter Erfahrung.

Lange und langsame Dauerläufe schulen den Fettstoffwechsel

Um Fette verbrennen zu können, braucht der Körper bedeutend mehr Sauerstoff als bei der Kohlenhydratverbrennung. Damit aber genügend Sauerstoff dafür zur Verfügung steht, müssen Sie langsam laufen. Unser Körper verbrennt immer Kohlenhydrate und Fette gleichzeitig, aber das Verhältnis kann sehr unterschiedlich sein. Wenn Sie einen kurzen sehr schnellen Lauf absolvieren, verbrennen Ihre Muskeln nur Glykogen, da dieser Brennstoff schnell zur Verfügung steht und auch unter Sauerstoffmangel noch verbrannt werden kann. Die Fettverbrennung spielt eine untergeordnete Rolle. Die Glykogenvorräte in Muskulatur und Leber sind etwa nach 90 Minuten erschöpft, Ihr Körper muss fast vollständig auf die langsamere Fettverbrennung umstellen. Da diese bedeutend mehr Sauerstoff benötigt, muss das Tempo drastisch reduziert werden. Haben Sie genug lange Läufe in den Beinen, ist der Körper in der Lage hocheffizient Energie aus freien Fettsäuren bereit zu stellen.

Lange Läufe trainieren die mentale Härte

Wer im Training öfter mehr als 2-3 Stunden unterwegs ist trainiert seine Psyche und kann die langen Belastungen im Wettkamp leichter ertragen. Nach einigen Trainingsläufen über 30 Kilometer und mehr, haben Sie keine Angst mehr vor einem Marathon. Menschen gewöhnen sich an außergewöhnliche Belastungen, Körper und Geist passen sich an.

Wie gestalte ich den langen Lauf?

Suchen Sie sich eine flache Strecke mit ebenem Boden (am besten Asphalt, oder ebener Waldweg), die lang genug ist. In manchen Gegenden ist das gar nicht so einfach. Ich wohne in Passau, hier geht es immer bergauf und bergab. Ich kann meine langen Läufe nur entlang der Donau, an einer Strasse laufen. Eine Strecke mit mehreren Runden ist ideal, da man Getränke und Verpflegung deponieren kann (versteckt im Gebüsch) und diese nicht mitschleppen muss. Laufen Sie nicht schneller als 75% der HF-Max, außer bei den letzten langen Läufen der Marathonvorbereitung, darauf komme ich nochmals, weiter unten. Ein häufig gemachter Einsteigerfehler ist, dass die langen Läufe zu schnell gelaufen werden, ein Ausbrennen ist die Folge. Wenn Sie von Ihrem langen Lauf zurück sind sollten Sie müde und leicht erschöpft sein, aber keinesfalls total kaputt, sonst war es zu schnell, oder zu lang. Steigern Sie die Distanz langsam. Beginnen Sie mit 20-25km und steigern den langen Lauf dann pro Woche um 2-3 Kilometer, bis 32-35km erreicht sind. Planen Sie auch in der Vorbereitung 1 ab und zu einen langen Lauf ein. So Laufe ich die langen Läufe in der Marathonvorbereitung.

LSD in der Marathonvorbereitung:

-

Woche 1: 23 KM mit 60-75% der HF-Max

-

Woche 2: 25 KM mit 60-75% der HF-Max

-

Woche 3: 27 KM mit 60-75% der HF-Max

-

Woche 4: 18 KM mit 60-75% der HF-Max (Erholungswoche)

-

Woche 5: 28 KM mit 60-75% der HF-Max

-

Woche 6: 30 KM mit 60-85% der HF-Max (die letzten 5 KM beschleunigen auf Marathontempo)

-

Woche 7: 32 KM mit 60-85% der HF-Max (die letzten 8 KM beschleunigen auf Marathontempo)

-

Woche 8: 20 KM mit 60-75% der HF-Max (Erholungswoche)

-

Woche 9: 35 KM mit 60-85% der HF-Max (die letzten 10 KM beschleunigen auf Marathontempo)

-

Woche 10: 35 KM mit 60-85% der HF-Max (die letzten 12 KM beschleunigen auf Marathontempo)

-

Woche 11: 25 KM mit 60-70% der HF-Max (keine Endbeschleunigung mehr, nicht schneller)

-

Woche 12: Wettkampfwoche (kein langer Lauf, wenn man mal vom Marathon absieht)

Setzen Sie die Endbeschleunigung nicht ein, wenn der Marathon weiter als 6 Wochen entfernt ist, da diese Art des langen Dauerlaufes stark formgebend ist und ein Versagen im Wettkampf die Folge wäre. Ich habe lange experimentiert und diese Abfolge der langen Läufe mit Erfolg eingesetzt. versuchen Sie immer für sich die Ideale Kombination und Streckenlänge auszutesten.