

42'195m bis zum Ziel;



Trainingstipps vom Spitzenathleten

Faszination Marathon

**„Wenn du laufen willst, dann laufe eine Meile,
wenn du ein neues Leben entdecken willst,
dann lauf einen Marathon.“ Emil Zatopek**



Mythos Marathon – 42.195km

- **490 v. Christus in der Bucht von Marathon kämpften die Perser gegen die Griechen...**
- **Pheidippides rief nach 40km in Athen „Nenikekamen!“ und starb!**
- **1896 bei den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit – 1908 in London**

Mythos Marathon – 42.195km

- Seit 1924 ist die offizielle Marathondistanz:



Simpler geht's kaum:

- Schuhe, Kleider, und ein funktionierender Körper – das ist alles, was es zum Marathon braucht.

Was heisst ein funktionierender Körper?

- Gesundheit und Leistungsstand am Besten beim Arzt abklären lassen.
- Die Familie unterstützt das vorhaben Marathon.
- Die Work-Life Balance stimmt; ich habe einen Job der mein Training zulässt – denn Marathon kann man nicht im Dorfladen kaufen!!!



... und so geht's auch nicht!!!

Bereitschaft und Motivation

„Natürlich!“

Die Antwort von Bill Rogers, 4facher New York Marathon-Gewinner, auf die Frage, ob er je Motivationsprobleme gehabt habe.

Ausrüstung:

**Kleider, Socken,
Schuhe – viel
braucht's nicht
zum Laufen**





OLYMPIAQUALI



Nr.1 – Laufen, laufen, laufen



„Der Laufsport gibt einem die
Möglichkeit viel nachzudenken“
Gelindo Bordin, Olympiasieger
1988



Laufen können
alle – oder?

Lauf ABC: Abstoss-, Anfers-, Kniehub-
und Landephase - Armhaltung

SCHRITT 1

**Nicht von 0 auf 42, sondern von
0 auf 60 Minuten!**

Merke: Umfang kommt vor Intensität.

Ziel 1: Trainingsfähig zu werden
d.h. 3x60' Laufen soll
möglich sein. Aufbau über
Teildistanzen wie 5' Jogging/
5' Walking/5' Jogging usw.

SCHRITT 2

**Von Trainingsfähig zum
Marathontraining!**

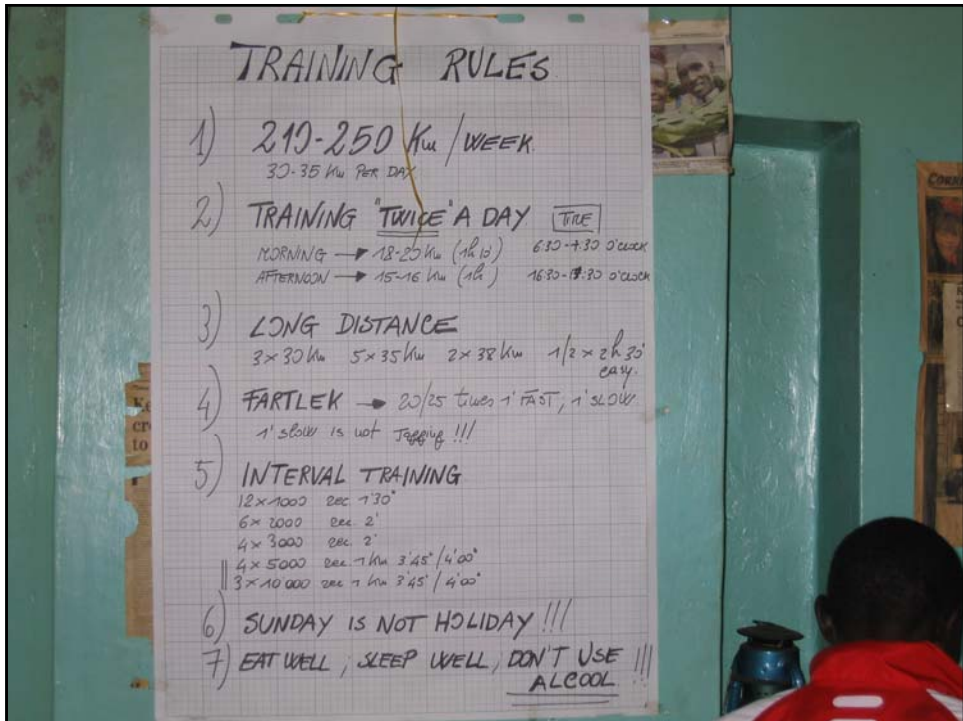
**Merke: Verschiedene Intensitäten
Laufdistanzen verlängern**

Ziel 2: Drei Geschwindigkeiten

- **MarathonZiel** Geschwindigkeit
- **Langsamer als MZG**
- **Schneller als MZG**

Ziel 3: Via Crosstraining oder Longruns an die Marathongesamtzeit herantasten – Gewöhnung des Bewegungsapparates





**Nr.2 – Sehr viele Mosaiksteine
kommen dazu!**

Krafttraining

1.) Rumpf-
Stabilisation

2.) Fuss-
Gymnastik
und MFT

3.) Spezifisches Krafttraining
für die Beinmuskulatur im Fitnesscenter

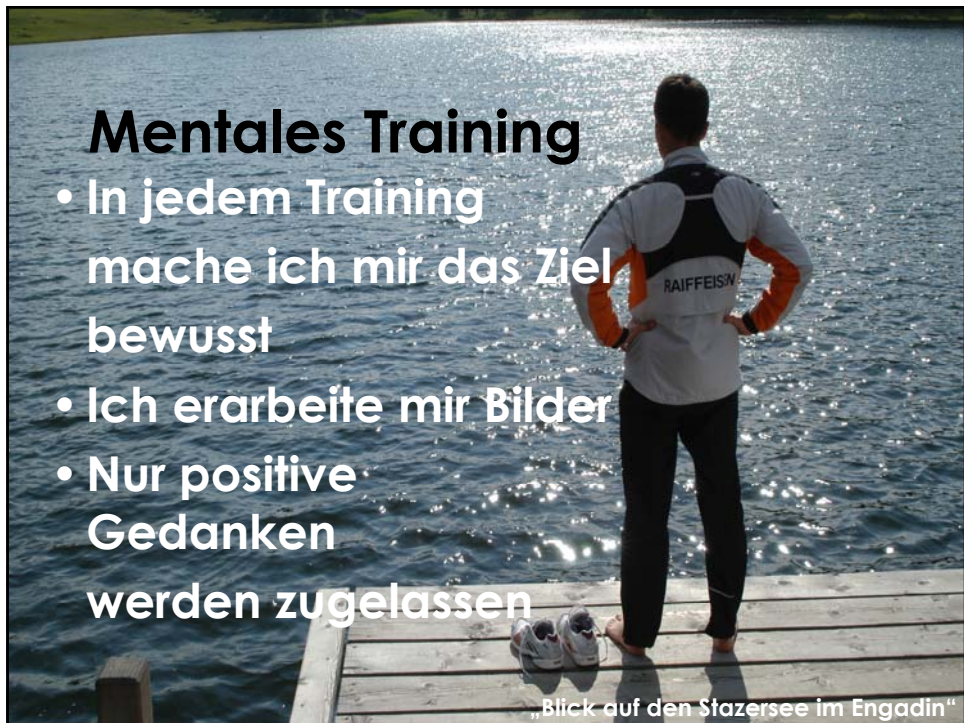


Alternative Trainingsformen

- Deepwater Running
- Velo
- Skilanglauf
- Schwimmen
- Usw.



„Kein Witz ab und zu mähe ich sogar den Rasen bei mir zu Hause in Magglingen“



Nr.3 – Das Leben!

- Familie
- Freizeit
- Freunde

„Vor dem Start fühle ich mich 20 Jahre jünger, im Ziel 20 Jahre älter, und dazwischen erlebe ich innerhalb 2h10' alle Höhen und Tiefen des Lebens!“

Viktor Röthlin zur Faszination Marathon

Nr.4 - Die Zukunft

„Luna Mej, Barcelona“

Zusammenfassung:

- **Neu-Sportsteiger oder über 35 Jahre alt zuerst zum Arzt**
- **Laufeinsteiger brauchen 1 Jahr**
- **Wer den Marathon unter 3h laufen will, sollte bereits mehrjährige Lauferfahrung haben**

Zusammenfassung:

- **Finisher: 3-4 Trainings/Woche
4-6 Stunden/Woche
30-50km/Woche**
- **Sub 4h: 4-5 Trainings/Woche
7-9 Stunden/Woche
50-70km/Woche**
- **Sub 3h: 5-6 Trainings/Woche
>8 Stunden/Woche
>70km/Woche**



Und schlussendlich wenn alles passt...

Wo finde ich
all das?





„THE END“

**Herzlichen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**

**Viel Glück auf dem Weg zum
Lucerne-Marathon am 28.10.2007**