

**„Anfängern sage ich immer: Trainiert erst mal euren Kopf.  
Der ist viel wichtiger als euer Herz und eure Beine.“**

Amby Burfoot,  
1968 Sieger des Boston-Marathons,  
Redakteur bei „Runner’s World“, in „The Principles of Running“

# 9

## *Training ist beim Ultramarathon nicht alles*

Auch wenn mir klar ist, daß nicht wenige Benutzer dieses Buches zu allererst nach einem Trainingsplan suchen werden, bekenne ich mich zu der lauterer Wahrheit: Ich biete keinen Trainingsplan für Ultraläufer. Dafür gibt es mehrere Gründe, nicht nur den einfachen persönlichen Grund, daß ich keine Ultramarathonläufer trainiert habe.

Die Teilnehmerschaft eines Ultramarathons ist außerordentlich heterogen. Sie reicht von sehr jungen Einsteigern über körperlich Angeschlagene bis zu leistungsstarken Marathonläufern; sie umfaßt in der Blüte ihres Lebens Stehende wie Hochaltrige. Jeder Trainingsplan dürfte im Grunde jeweils nur für eine eng bemessene Altersgruppe mit den gleichen Voraussetzungen bestimmt sein. Doch die Wege zum Ultramarathon sind ebenso unterschiedlich wie die Leistungsziele. Hinzu kommen die unterschiedlichen Anforderungen der ausgewählten Strecken. Wer sich für eine flache 5-Kilometer-Runde vorbereitet hat, würde auf einem Lauf wie dem Swiss Alpine eine Enttäuschung erleben. Die vorhandenen Trainingspläne können daher, weit mehr als beim Marathon und bei kürzeren Strecken, immer nur ein Kompromiß sein, bestimmt für die Fiktion eines Ultraläufers mit guter Jahres- und Tageskondition auf einer bestimmten Strecke.

Ein Trainingsplan ist ein Versprechen. Dessen Autor ist überzeugt davon, daß diejenigen, die seinen Trainingsplan befolgen, ein bestimmtes Ziel erreichen werden. In der Regel funktioniert das auch, jedoch nur bis etwa zum Marathon. Für den Ultramarathon hingegen gibt es keine Garantie. Man kann sehr wohl den einigermaßen passenden Trainingsplan erfüllt haben und dennoch beim Wettbewerb scheitern. Dem 5.000-Meter-Spezialisten Dieter Baumann ist dies ja schon beim Marathon passiert. Entscheidend ist allemal die psychische Befindlichkeit. Einen Marathon im Wettbewerb zu laufen, kann für angehende Ultraläufer eine Hilfe sein, weil der Marathon einen Eindruck von der Wettbewerbssituation vermittelt. Doch wie man bei einem 100-Kilometer-Lauf eine Krise zwischen Kilometer 70 und 85 bewältigt, das liegt allein in der Kompetenz des Einzelnen. Auch einem erfahrenen Ultratrainer – davon gibt es nicht viele – sind in dieser Beziehung die Hände gebunden. Weder ein Trainer noch ein Psychologe kann die Krise meistern oder die Schmerzen lindern, die sich unterwegs vielleicht einstellen. Der Ultraläufer mag von seinem Trainer gut vorbereitet worden sein; aber während des Laufes ist er allein. Einzig der Läufer selbst muß Entscheidungen fällen, vor allem die Entscheidung, weiter zu laufen, auch wenn es weh tut. Vor der permanenten Entscheidung, den Ausdauerwettbewerb durchzustehen, zerstieben all die Zahlen und Formeln im Trainingsplan. Dies mag es Leichtathletikfunktionären einst leicht gemacht haben, den Ultramarathon abzulehnen. Einer der Gründe dafür war, daß der Ultramarathon nicht zum Wettbewerbskanon gehörte, ein anderer, daß er die Grundschnelligkeit negativ beeinflusse.

Wenn man sich die Trainingspläne sehr guter und guter Ultraläufer ansieht, findet man bestätigt, daß die Trainingswege zum Ultramarathon offenbar sehr unterschiedlich sind. Selbst wenn man die Ausgangspositionen von Ultraläufern exakt definieren könnte, den Trainingsplan für sie gibt es nicht.

Wer in einer Anleitung wie dieser vor allem nach Trainingsplänen sucht, sollte sich daher sagen lassen: Eine ganze Generation von Ultraläufern hat nicht nach einem Plan trainiert, darunter Helmut Urbach, ein Pionier des Ultralaufs, der unter anderem siebenmal die 100 Kilometer von Biel gewonnen hat. Andere Läuferinnen und Läufer haben sich ihren Trainingsplan selbst geschrieben, eben schon deshalb, weil es auf diesem Gebiet keine Pläne gab.

Melanie Straß beispielsweise ist im Jahr 2012 Deutsche Meisterin im 24-Stunden-Lauf geworden, und dies ohne einen Trainingsplan. „Warum sie auf

Anhieb so gut sein würde, hat sie nie richtig ergründen können“, schreibt Peter Wagner<sup>21</sup> in seinem Porträt. „Und bis heute, wo sie heftig an der Tür zur Weltklasse klopft, erkennt Melanie Straß keine klaren Zusammenhänge von Aufwand und Erfolgen. Warum denn auch über Dinge spekulieren, die man nicht begreift? Trainingspläne, Leistungsdiagnostik, Betreuer, perfekt kombinierte Nahrungsergänzungen, Tempoläufe, Yoga – was erfolgreiche Ausdauerläufer für unverzichtbar halten, das braucht Melanie Straß alles nicht. Die Siebenunddreißigjährige aus Winterbach, einem kleinen Teil der Sportstadt St. Wendel im Nordsaarland, geht direkt nach der Arbeit (bei einer Bank) in Saarbrücken 20 Kilometer an der Saar laufen, je nach Bauchgefühl mal flink, mal langsam – Hauptsache im Wohlfühlbereich. Das kann ein Schnitt von 6:05 Minuten je Kilometer sein oder von 5:15. Vorher weiß sie das nicht. Einmal in der Woche ist Ruhetag. Am Wochenende trifft man sie bei Volksläufen zwischen zehn Kilometern und Marathon, nicht immer an Grenzen gehend, sondern gern im Mittelfeld mit Freunden plaudernd. (...) Die Ernährung der Melanie Straß bei Wettkämpfen ist das vielleicht größte Mysterium. Sie begnügt sich fast ausschließlich mit Cola, Schokolade und Keksen. Gelegentlich greift sie zu einem Iso-Getränk des Veranstalters, ohne sich aber groß drum zu scheren, was drin stecken mag. Nach allem, was ‚Forscher‘ über den Zusammenhang von Nahrungsaufnahme und körperlichen Leistungen zu wissen glaubten, dürfte ‚so etwas‘ gar nicht sein. Oder anders gesagt: Melanie Straß ist der beste Beweis, daß es kein gesichertes, allgemeingültiges Wissen über die Zusammenhänge gibt.“

Meine kritische Haltung zu Trainingsplänen für den Ultramarathon wird von dem Sportwart der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung, Michael Irrgang, geteilt. Irrgang schreibt:<sup>22</sup> „Ist aber wirklich jeder Ultraläufer anders und braucht sein individuelles Training für eine optimale Leistung? Warum sind dann die meisten Trainingspläne universell, d. h. unterscheiden nicht nach Alter, Gewicht, Geschlecht oder Lauferfahrung? Die Antwort ist so einfach wie bitter: Es ist fast egal, wie ihr trainiert, um ein gutes Niveau zu erreichen!“

Anleitungen zum Marathon sind einfach zu haben, nicht aber Trainingsprogramme für den Ultramarathon. Das hängt nicht nur damit zusammen, daß die Zahl der Marathonteilnehmer in Deutschland etwa zwanzigmal größer ist als die Zahl der Ultramarathonläufer. Man kann sicher auch unterstellen, daß mit der Länge der Strecke die Zahl der darüber schreibenden Autoren schmilzt. Die wenigsten Marathontrainer oder Verfasser von Marathonratgebern sind

im Wettbewerb längere Strecken als den Marathon selbst gelaufen. Die eigene Erfahrung scheint mir jedoch beim Ultramarathon Vorbedingung dafür zu sein, Ratschläge zu geben.

Beim Marathon ist das Leistungsspektrum viel mehr aufgefächert als beim Halbmarathon, und beim Ultralauf wiederum viel mehr als beim Marathon. Was ist damit gemeint? Manche Menschen, zum Beispiel jüngeren Lebensalters und mit sportlichem Training in der Vergangenheit, sind in der Lage, auf Anhieb einige Kilometer im Laufschrift zurückzulegen. Ein 10-Kilometer-Straßenläufer kann den Schritt zum Halbmarathon innerhalb weniger Wochen wagen. Vom Leistungsstand Null bis zur Marathonlänge braucht man in der Regel zwei Jahre, in Ausnahmefällen ein Jahr. Das Leistungsspektrum bei einem Marathon erstreckt sich über plus/minus vier Stunden, nämlich vom Weltrekord von derzeit unter 2:04 Stunden bis zum Zielschluß nach etwa sechs Stunden, das Leistungsspektrum eines 100-Kilometer-Laufs dagegen von etwa 6:45 Stunden bis 21 Stunden oder länger. Einen ‚normalen‘ Marathon muß man entweder rennen, laufen oder überwiegend traben; auf der 100-Kilometer-Strecke hingegen finden sich sowohl Spitzenläufer, die den Kilometer in vier Minuten rennen, dazu Ausdauertrainierte, die einen Schnitt von 6 Minuten für den Kilometer zehn Stunden lang durchhalten können, als auch alte Menschen oder weniger Trainierte, die 100 Kilometer in etwa 20 Stunden gehen.

Die Leistungspalette auf der Ultralangstrecke ist also sehr breit, Trainingsstand und individuelle Voraussetzungen klaffen unter den Teilnehmern erheblich auseinander. Was hülfe der schönste Trainingsplan, wenn die orthopädische Befindlichkeit nicht stimmt? Im Grunde müßten also Trainingspläne allein für ein bestimmtes Individuum geschrieben werden und nicht als Anleitung für die Allgemeinheit. Voraussetzung eines individuellen Trainingsplans ist wiederum die Ermittlung der individuellen physischen Voraussetzungen. Dazu muß mit einem Laktatstest die Schwelle vom aeroben (mit Sauerstoff) zum anaeroben Laufen (ohne Sauerstoff) bestimmt werden. Danach richtet sich der Grad der maximalen Anstrengung, den der Plan vorgibt. Betont sei hier, daß ganze Generationen von Ultraläufern ohne Laktatstest und Pulsmesser ausgekommen sind. Ultralauf nach eigenem Gefühl ist also durchaus möglich. Meßwerte wie die der maximalen Herzfrequenz sollen die Effizienz des Trainings gewährleisten. Zu berücksichtigen ist jedoch, daß die Herzfrequenz verschiedenen Einflüssen wie der Körperkerntemperatur, der Luftfeuchtigkeit, der Kleidung und der Nahrungsaufnahme unterliegt.

21 „Ultramarathon“ 3/2012.

22 DUV-Newsletter vom November 2012.

Die Aufteilung in Leistungsgruppen, die ich 1985/86 vorgenommen habe, ist der Versuch gewesen, Trainingsziele nach den persönlichen Voraussetzungen ohne Laktatetest zu individualisieren. Dieser Weg ist meines Erachtens richtig. Wer sich bereits einer der in diesem Kapitel genannten Trainingsklassen sicher zuordnen kann, sollte dennoch nicht nur den Text seiner Klasse lesen, sondern die gesamte Trainingsanleitung.

Mit Hilfe der Trainingssteuerung kann man, wenn die physischen Voraussetzungen stimmen, bestimmte Leistungsziele auf kürzeren Strecken, einschließlich der Marathonstrecke, erreichen. Doch man wird sich sehr schwer tun, auf seinem ersten 100-Kilometer-Lauf eine bestimmte Zeitvorgabe zu erfüllen. Der Trainingsplan kann dann eine Last werden. „Laufen lernt man nur durch langsames Laufen, täglich mindestens eine Stunde und mehrere Jahre hindurch.“ Diese Erkenntnis Ernst van Aakens gilt insbesondere für den Ultramarathon.

Beim Ultratraining sind einige allgemeine Grundsätze zu beachten. Zunächst muß man sich darüber im klaren sein, daß der sportliche Sinn des Ultramarathons in der Erprobung der Ausdauerfähigkeit besteht. Das ist zwar generell bei allen Straßenläufen der Fall, aber beim Ultramarathon hat das Ausdauertraining unbedingt den Vorrang vor dem Schnelligkeitstraining. Das bedeutet für das Training, seine Leistung grundsätzlich immer aerob (mit Sauerstoff) zu vollbringen. Einzig einige Ultraspitzenläufer können sich anaerobe Trainingsbestandteile leisten. Wichtiger noch als die Grundschnelligkeit ist die psychische Stabilität. Mit Sicherheit kommt man bei einem Ultralauf von 100 Kilometern und mehr an einen Punkt, an dem man sich überlegt auszusteigen. Wenn nicht in diesem Lauf, dann tritt diese Situation beim nächsten oder übernächsten Lauf, spätestens beim 24-Stunden-Lauf, ein. Auch auf diese Situation sollte das Training vorbereiten. Andererseits muß Übertraining vermieden werden. Das klingt kompliziert, muß es aber nicht sein.

Grundsätzlich unterscheidet sich das Ultramarathontraining nicht vom Training für den Marathon, jedoch müssen die Ausdauerkomponenten noch stärker betont werden. Das gilt für alle Leistungsstufen. Für den Trainingsaufbau ist daher der Zeitaufwand höher als beim Marathon anzusetzen. Wer bereits jahrelang im Durchschnitt jeden Monat einmal einen Marathon bestritten hat und dann ein- oder mehrmals im Jahr zur Ultralangstrecke startet, wird auch ohne neuerliche spezifische Ultramarathonvorbereitung keine Probleme bekommen. Sein Zeitaufwand liegt dann nicht höher als der eines Marathonläufers.

Auch wenn es durchaus möglich ist, bei einem Ultramarathon zu starten, ohne vorher jemals Marathon gelaufen zu sein, empfehle ich aus pragmatischer Sicht den Weg über den Marathon. Die Teilnahme an einem Marathonwettbewerb ist

eine sichere Grundlage für den Ultralauf; sie vermittelt anders als kürzere Strecken einen Eindruck von dem, was bei der Ultralangstrecke auf einen zukommt. Vielleicht erlebt man schon beim Marathon eine Krise, die bei den 100 Kilometern fast zwangsläufig auftritt. Dann ist man gerüstet.

Ich selbst habe während meiner 100-Kilometer-Vorbereitung Anfang der 1970er Jahre einige Male 60 Kilometer im Training zurückgelegt. Doch dies ist im allgemeinen ein mühseliges Training. Es ist schwer, sich dabei für ein noch fernliegendes Ziel, einen Ultramarathonwettkampf, zu motivieren. Zudem fehlt die Stimulation durch andere Läufer. Auch die sich anschließende Regeneration beansprucht viel Zeit. Bringt man sie nicht auf, wird man dies büßen müssen. Wer unsicher ist, sollte zunächst einen Wettbewerb über 60 Kilometer oder eine ähnliche Streckenlänge bestreiten und erst im folgenden Jahr auf den 100-Kilometer-Kurs wechseln. Eine große Zahl von 100-Kilometer-Finishern hat allerdings bewiesen, daß es ausreichen kann, in der Ultravorbereitung nur Marathons im Wettbewerb zu laufen.

Aus der Länge der beabsichtigten Strecke ergibt sich auch die Trainingsspezifizierung. Während früher vom Marathon ein Sprung zu den 100 Kilometern vollzogen werden mußte, kann man sich heute über ‚kürzere‘ Ultrastrecken herantasten. Für die 50 Kilometer braucht man kein eigenes Trainingskonzept. Allenfalls, daß man sich über die Topographie der Strecke im klaren sein sollte. Die 50 Kilometer des Schwäbische-Alb-Marathons entsprechen wegen der drei Bergbesteigungen einer weit längeren flachen Strecke. Der 100-Kilometer-Rundkurs in Biel ist in vier Sektionen geteilt. Hier ist es möglich, auch nur einen bis drei Abschnitte zu laufen; man erhält dann eine Urkunde über die zurückgelegte Strecke. Man könnte sich zum Beispiel vornehmen, als erste Ultrastrecke die beiden Abschnitte bis Kirchberg (etwa 56 km) zu wählen. Dennoch empfehle ich, die Bieler Streckenteilung nicht zur Vorbereitung auf die 100 Kilometer zu nutzen, sondern sich die gesamte Strecke vorzunehmen, für die ja schließlich auch die Startgebühr erhoben wird. Das Erlebnis der ersten Bewältigung von 100 Kilometern ist größer, wenn man nicht im Jahr vorher die erste Hälfte schon gelaufen ist. Vor dem Erreichen des Ziels sollte man nur dann ausscheiden, wenn man wirklich muß. Zur Vorbereitung auf den Ultramarathon sollte man lieber eines der Angebote mit kürzerer Streckenlänge wählen.

Die Angaben im Folgenden entsprechen der Vorbereitung auf 100 Kilometer. Hochrechnungen sollten Erstteilnehmer nur mit der größten Vorsicht anstellen. Nach Ansicht des Schweizer Spitzentriathleten Dr. med. habil. Beat

Knechtle lassen anthropometrische Daten, wie Körpergröße und Gewicht, und Trainingsdaten keine Rückschlüsse auf das Ergebnis eines 100-Kilometer-Laufs zu. Wer eine grobe Orientierung haben möchte, kann sich an folgende Regel halten: Die persönliche Marathon-Bestzeit multipliziert mit drei ergibt ungefähr die 100-Kilometer-Zeit. Diese alte Regel ist jedoch nicht mehr als ein Anhaltspunkt; die Zeit kann ebenso über- wie unterboten werden. Die Faustregel ist daher erweitert worden: Nach der Multiplikation der persönlichen Marathonbestzeit mit drei werden so viele Minuten abgezogen oder zugeschlagen, wie die persönliche Marathonbestzeit von der Drei-Stunden-Marke nach unten oder nach oben entfernt ist. Ein eher langsamer Läufer mit einer Marathonzeit von 5:00 Stunden würde dann also die 100 Kilometer wahrscheinlich nicht in 15, sondern in 17 Stunden (3 x 5 h + 120 min) bewältigen. Der frühe französische Marathon- und Ultramarathontrainer Serge Cottureau hat eine eigene Hochrechnungstabelle aufgestellt, die jedoch einen breiten Spielraum läßt. Danach veranschlagt er für Marathonläufer mit einer Zeit zwischen 2:07 und 2:22 Stunden eine 100-Kilometer-Zeit zwischen 5:56 (diese sind noch nie gelaufen worden) und 8:05 Stunden, bei einer Marathonzeit zwischen 3:01 und 3:52 Stunden eine 100-Kilometer-Zeit zwischen 8:32 und 12:55 Stunden und bei 3:57 bis 6:35 Stunden zwischen 12:22 und 20:45 Stunden, jeweils zuzüglich einer bestimmten Zeit für einen schwierigeren Kurs, zum Beispiel für die 100 Kilometer von Millau (Frankreich) zwischen 18:30 Minuten und 91 Minuten.

Die frühen 100-Kilometer-Läufe waren ausdrücklich auch als Märsche ausgewiesen. Im Laufe der Zeit ist jedoch eine Versportlichung eingetreten. Das führte im Wettbewerb konkret zu einer Verkürzung des Zielschlusses von ursprünglich 24 Stunden im günstigsten Fall (wie in Biel) auf 21 Stunden. Theoretisch ist eine solche Zeit noch in einem flotten Gehschritt zu schaffen. Doch man täusche sich nicht: Der Durchschnitt von 5 Kilometern in der Stunde läßt sich auf einer hügeligen Strecke und zumal in fortgeschrittenem Alter nur sehr schwer durchhalten. Die einstündige Reserve wird größtenteils für Verpflegungspausen, die Erfüllung gegenteiliger dringender Bedürfnisse und vielleicht auch zur Krisenbewältigung benötigt, indem man vorübergehend langsamer wird.

Eine grundsätzliche Bemerkung zum Training: Marathonläufer hatten zumindest früher eine panische Angst davor, während des Trainings im Schritt zu gehen. Mit der Entwicklung des Trail-Runnings mag sich das geändert haben. Wer diese Furcht vor der Unterbrechung des Laufens aber noch hat, sollte sie spätestens bei der Aufnahme des Ultratrainings ablegen. Denn es gilt: Die

Ausdauer zählt, nicht die Geschwindigkeit! Für das Training bedeutet diese Einstellung, daß es primär darauf ankommt, unterwegs zu sein. Gehpausen im Lauftraining schaden nicht, wenn man die Ausdauer trainiert. Man sollte daher im Ultratraining seine Laufstrecke nicht in Kilometern, sondern in Stunden und Minuten berechnen. Den Wechsel vom Laufen zum Gehen und umgekehrt sollte man regelrecht trainieren, nicht, weil es dabei etwas zu beachten gäbe, sondern der Gewöhnung wegen. Wer auf einem 100-Kilometer-Lauf eine Gehpause einlegt, sollte dies nicht als Einbruch oder gar als Symptom eines bevorstehenden Abbruchs empfinden. Gehpausen können vielmehr gezielt zur Ökonomisierung des Laufpensums eingesetzt werden.

Auch sonst gilt: Ganz gleich, in welcher Leistungsgruppe man sich einordnet, – das Training sollte variiert werden. Insbesondere sollten immer wieder Anstiege gelaufen oder gegangen werden, da Landschaftsläufe mitunter beträchtliche Steigungen aufweisen. Wer dazu topographisch kaum eine Gelegenheit hat, muß für Ersatz sorgen. Das können zur Not die Treppen von Park- oder Hochhäusern sein.

Thomas Gronwald hat diesen Aspekt in einer Studie für seine Dissertation erhärtet. Unter Leitung von Professor Dr. Kuno Hottenrott unterzogen sich an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg 16 Sportler – Radsportler, Mountainbiker und Triathleten – Leistungstests auf dem Fahrradergometer. Dabei konnte gezeigt werden, daß die Hirnaktivität während einer Dauerbelastung zunächst ansteigt, bei Ermüdung des Probanden jedoch wieder abfällt. Nach Gronwalds Ansicht ist für eine hohe sportliche Leistung auch eine hohe Hirnaktivität erforderlich. Sie sei notwendig, um den Organismus zu kontrollieren. Dadurch, daß die Hirnaktivität beim Einsetzen von Ermüdungserscheinungen wieder absinkt, soll der Organismus vor Überlastung geschützt werden. Aus der Studie ergibt sich nach Ansicht der Sportwissenschaftler die Notwendigkeit, so variabel wie nur möglich zu trainieren, nämlich immer neue Reize zu setzen, im Lauftraining also Hügeläufe, kurze Sprints und Treppensteigen einzubauen. Dies deckt sich völlig mit der Empirie aus der Trainingspraxis.

Eine bekannte Grundregel der Trainingsgestaltung lautet: Auf einen Tag hoher Belastung, in unserem Fall also eine lange Trainingseinheit, sollte immer ein Tag der Regeneration mit einem gemächlichen Dauerlauf, einem Alternativsport oder einer Ruhepause folgen. Erst wenn man sich als fortgeschrittener Ultraläufer auf einen mehrtägigen Wettbewerb vorbereitet, kann man Belastungen aneinanderreihen.

Eine andere Trainingsregel besagt: Belastungssteigerungen sollten 10 Prozent je Woche nicht übersteigen. Dies wird man im Hinblick auf die Verlängerung

von im Training gelaufenen Strecken nur selten praktizieren können. Um so wichtiger ist es, nach mehreren Wochen der Trainingsbelastung eine Woche mit geringer Belastung einzulegen. Im Jahreslauf können dies ein- oder zweimal auch mehrere Wochen sein. Das Training muß also strukturiert werden. Mehr darüber ist im Kapitel zur Regeneration zu lesen.

Auf einer der überaus seltenen Veranstaltungen über das Ultramarathontraining, in Torhout/Belgien, hat Dr. Karl Lennartz Regeln aus seinen eigenen Ultramarathonerfahrungen, dem Training seiner Tochter Birgit und seinem Sohn Burghard sowie dem Training von fünf weiteren Läufern seines Vereins abgeleitet. Danach sollte man mindestens fünf Jahre leistungsbezogenes Training für den Langlauf (Marathon) hinter sich haben, bevor 100 Kilometer auf Bestzeit gelaufen werden. Jeder 100-Kilometer-Lauf bedeutet eine wertvolle, durch nichts zu ersetzende Trainingserfahrung für den nächsten. Birgit Lennartz-Lohrengel fügt hinzu, daß dieser positive Effekt auch dann gelte, wenn der Abstand zum letzten 100-Kilometer-Lauf sehr groß gewesen sei. Ultraläufer benötigen jedoch keine Steigerung der Zahl ihrer Trainingskilometer im Vergleich zum Marathontraining. Sie müssen allerdings mehr Überlängen trainieren und brauchen längere Ruhezeiten. Bei diesen Überlängen sollten psychische Hilfen gegeben werden. Karl Lennartz kommentiert: Es gibt nur wenige Ultraläufer, die fähig sind, 100 oder auch nur 70 oder 80 Kilometer im Training zurückzulegen. Abgesehen von der zeitlichen und psychischen Belastung, ist die muskuläre und gelenkmäßige Beanspruchung einfach zu hoch. Überlängen im Training sind aber auch schon alle Strecken, die über die Marathondistanz hinausgehen. Diese müssen aber drei- bis fünfmal in der Vorbereitungszeit absolviert werden. Nach einer solchen Einheit braucht der Körper mehr Pausen und Regenerationszeit als nach einer 30-Kilometer- oder einer Tempo-Belastung.

Unter einer psychischen Hilfe auf Trainingsstrecken zwischen 40 und 60 Kilometern ist eine Fahrradbegleitung zu verstehen oder die Begleitung durch befreundete Läufer. Hilfreich ist, zum Training ein fremdes Gelände zu wählen. Sucht man sich eine Wendepunktstrecke aus, die ununterbrochen von der Wohnung wegführt, kommt man nicht in die Versuchung, die Strecke abzukürzen. Denselben Effekt erzielt man, wenn man sich von zu Hause wegfahren läßt und die Strecke zurückläuft. Ein Ultratraining kommt zustande, wenn man bei einem (Trainings-) Marathon startet, sich vorher eine Stunde lang warm läuft, den Marathon in der angestrebten 100-Kilometer-Geschwindigkeit läuft und nach dem Wettkampf noch einmal eine Stunde ausläuft. Vermieden werden sollte eine Trainingsstrecke, die zu

nah an der Wohnung liegt. Sie verführt in einer Krise zum Abbruch. Der Umgang mit Krisen sollte jedoch trainiert werden.

Je näher der nächste Ultra rückt, desto mehr Einheiten sollten im angestrebten Tempo gelaufen werden. Dies gilt insbesondere für Frauen. Lennartz begründet dies damit, daß Männer, die um 6:40 Stunden für 100 Kilometer brauchen, im Vierminuten-Schnitt trainieren müßten, was eine größere Belastung für den Kreislauf und vor allem den Bewegungsapparat bedeutet. Frauen hingegen bewegten sich im Training sehr oft im 4:30-km/min-Bereich. Auch die Trainingseinheiten von Birgit Lennartz haben sich während ihrer hochleistungssportlichen Zeit in diesem Bereich abgespielt.

Grundsätzlich gilt: Dieses Buch wendet sich an Amateure, und zwar an solche, die ihre Zeit auf Familie, Beruf und Sport aufzuteilen haben. Sie werden wahrscheinlich keine Leistungsdiagnose in Anspruch nehmen. Ebenso wenig steht ihnen ein Trainer zur Verfügung. Die Ungebundenheit wird sie davor bewahren, daß der Sport Disstress erzeugt. Sie wollen bei einem Ultra, vor allem bei ihrem ersten Ultramarathon, einfach nur ankommen. Diese Haltung schützt sie vor Enttäuschungen. Erst wenn Erfahrung vorhanden ist, werden sie vielleicht Ambitionen entwickeln, die sie jedoch weniger an anderen Läufern orientieren als vielmehr an selbstgesteckten Zielen. Im Alter wird dann die Zeit kommen, in der sich die Leistungskurve senkt und sie schließlich, wenn sie nur lange genug leben, den läuferischen Null-Punkt erreichen. Davor kommt die Stufe des Ultrawalkings.

Die Gruppe der Langsamsten setzt sich vor allem aus Älteren und aus Walkern zusammen. Als ein Indiz dafür, daß diese hintere Gruppe mehrheitlich aus psychisch Starken besteht, mag gelten, daß es einer unerschütterlichen Motivation bedarf, in der Schlußposition durchzuhalten, wenn man nicht allzu weit vom Besenwagen oder Besen-Radfahrer entfernt ist. Wer seine Leistungsfähigkeit kennt, sollte sich auch im Training schon diese Schlußposition im Wettbewerb vorstellen.

Nützlich ist übrigens, ein Trainingstagebuch zu führen, in das nicht nur die gelaufene Strecke und Zeit, sondern auch Beobachtungen und Erkenntnisse eingetragen werden. Nicht alles, wie zum Beispiel die Anpassung an die jeweiligen Witterungsbedingungen, wird in der Praxis tatsächlich benötigt. Doch nach Jahren ist es einfach schön zu lesen und sich daran zu erinnern, wie erfüllt die bisherigen Trainingsläufe gewesen sind.

## 20–21 STUNDEN LANG GEHEN

Das Ziel, in der Lage zu sein, die 100 Kilometer im Gehschritt zu bewältigen, läßt sich im Prinzip noch ohne Lauftraining erfüllen. Der 88jährige Gottfried Naef aus Bern legte 1981, als das Ziel in Biel noch 24 Stunden lang geöffnet war, die 100-Kilometer-Runde in 23:38 Stunden zurück. Ein besonderes Training habe er nicht aufgewendet, versicherte er. Auf eine solche Angabe sollte man jedoch nicht bauen. Unbedingt muß die Ausdauer trainiert sein; dazu genügen unter Umständen lange Wanderungen oder anstrengende Bergtouren.

Wer in Biel bei einem Zielschluß nach 21 Stunden und rechtzeitigem Durchgang der Selektionspunkte nicht in zeitlichen Streß kommen möchte, sollte sich im Training nicht auf Wandern beschränken. Auch wenn man die 100 Kilometer nur gehen möchte, müssen doch Leistungsreserven vorhanden sein. Da das Training physiologische Reize setzen soll, ist es angebracht, es beim Ultratraining nicht mit dem Gehen bewenden zu lassen, sondern auch zu laufen, selbst wenn man dann auf der Wettbewerbsstrecke keinen Gebrauch davon machen möchte.

Wer lange genug Wettkämpfe bestritten hat, selbst wenn er erst nach Eintritt in den sogenannten Ruhestand damit begonnen hat, ist dafür gerüstet, auch im Alter von über achtzig Jahren noch Ultrastrrecken zurückzulegen. Die günstigste Vorbereitung wäre, jeden Monat einen Marathon als lange Trainingseinheit zu laufen. Mit etwa 50 Trainingskilometern in der Woche ist man dann noch einige Jahre in der Lage, die 100 Kilometer zumindest gehend zu bewältigen.

Läufer, die zu Gehern werden, sollten das Gehen optimieren. Es wäre nicht falsch, sich von Walking-Trainern beraten zu lassen. Viele Läufer blicken im Gehschritt auf den Boden, als suchten sie Fundstücke vor ihren Füßen. Gerade bei Ermüdung neigen wir dazu, nach unten zu blicken. Der Blick sollte aber geradeaus gerichtet sein und erst nach frühestens etwa 10 Metern auf den Boden treffen. Den Blick vorübergehend zu senken, ist allein auf unwegsamen Strecken ratsam, beispielsweise während des K 78 vor allem beim Hinunterlaufen. Zur Krisenbewältigung gehört es, betont zum Horizont zu blicken; wir können dann vielleicht am eigenen Leib spüren, daß davon eine suggestive Wirkung ausgeht.

Es ist richtig, beim Gehen die Arme wie zum Laufen anzuheben; die Unterarme sind um 45 Grad angewinkelt. Die angehobenen Arme schwingen rhythmisch vor und zurück. Das Knie des ausschreitenden Beins sollte für einen Augenblick gestreckt sein. Im allgemeinen wird der Fuß eher mit der Ferse aufgesetzt.

Vorfußläufer müssen jedoch nicht umlernen. Spätestens auf Ultratrainingstrecken werden sie erkennen, wie weit ihre Wadenmuskulatur belastbar ist. Grundsätzlich gilt: Wer seinen Laufstil hin zur Vorfußbelastung ändern möchte, sollte dies vor, nicht während des Ultratrainings tun. Ein sportlicher Stil erlaubt einen raumgreifenden Schritt und ermüdet weniger, als wenn man sich zusammengesunken vorwärts bewegt.

Ein Ratschlag, den ich selbst nicht befolgt habe, jedoch sehr empfehle, lautet folgendermaßen: Ergänzendes Krafttraining bewahrt davor, seine optimale Kraft in einem zu frühen Lebensalter zu verlieren. Muskeln verwandeln sich sonst allzu leicht in Fett, die Gehgeschwindigkeit sinkt, die Anforderungen eines Wettbewerbs können nicht mehr erfüllt werden. Man darf auf Steigungen nicht allzu viel Zeit verlieren, sonst geht die Rechnung mit den 5 Kilometern in der Stunde nicht auf.

Diese Ratschläge gelten für alle Leistungsgruppen. Auch wer sich für die 100 Kilometer 20 bis 21 Stunden Zeit lassen will, sollte das Laufen trainieren. Schwimmen und Radfahren sind zwar ein alternatives Training, reichen aber ohne das intensivere Lauf- und Gehtraining nicht aus.

## DAS BREITE LEISTUNGSSPEKTRUM: 14–20 STUNDEN

In dem breiten Leistungsspektrum zwischen 14 und 20 Stunden bewegen sich sowohl Läufer, die überwiegend traben und nur bestimmte Passagen wie Steigungen oder während einer Krise etwa bei Kilometer 75 ein Stück im Gehschritt zurücklegen, als auch flotte Geher. Ein Franzose bewältigte beispielsweise den Spartathlon (246 Kilometer innerhalb von 36 Stunden) mehrmals einzig im Walking-Stil. Wer vor der Wahl steht, ob er sportlich gehen oder lieber laufen soll, kann als Richtwert eine Geschwindigkeit von 8 km/h nehmen: Von da an ist es unbedingt ökonomischer, zu laufen statt zu gehen. Langsame und alte Läufer werden eher einen niedrigeren Richtwert wählen. Beim Gehen bis zu einer Geschwindigkeit von 6 km/h wird nur halb soviel Energie verbraucht wie beim gleich schnellen Traben, und die Herzfrequenz liegt um ungefähr 20 Schläge/min niedriger.

In die Gruppe der 14- bis 20-Stunden-Teilnehmer sind auch diejenigen Läufer einzuordnen, die relativ kontinuierlich laufen, jedoch auf ihrem 100-Kilometer-Lauf eine oder mehrere Pausen einlegen. Die Pause kann für eine Massage oder

die Behandlung einer Verletzung genommen werden. Früher gab es auch Läufer, die sich auf der Runde von Biel zu einer Schlafpause niederlegten. Im Verlauf der Entwicklung der 100 Kilometer zu einem seriösen Ausdauersport ist dies wohl nicht mehr der Fall.

Auch der Hauptteil der 14- bis 20-Stunden-Absolventen dürfte, von Läufern mit akuten Problemen abgesehen, aus Älteren bestehen. Wer regelmäßig Jahr für Jahr ein- oder mehrmals 100 Kilometer läuft, kann den Rückgang seiner Laufgeschwindigkeit im Verlauf seines Alterungsprozesses spätestens an seinen Finisher-Zeiten beobachten. Traditionsläufe wie Biel oder der Supermarathon des GutsMuths-Rennsteiglafs bieten interessante individuelle Möglichkeiten des Vergleichs.

Diejenigen, die zum erstenmal als Läufer zum Hunderter starten, tun gut daran, sich zu prüfen: Wie ist meine Marathonzeit? Wie ist es um mein Durchhaltevermögen bestellt? Auch wenn man keinen Marathon gelaufen sein muß, bevor man die 100 Kilometer angeht, meine ich, man sollte die Krise oder den Einbruch auf der Marathonstrecke oder einer ultralangen Trainingsstrecke kennen, um zu wissen, was einem an Krisensituationen auf den 100 Kilometern bevorstehen kann. Die Marathonzeit ist eine Richtschnur für die mögliche, nicht die tatsächlich zu erreichende 100-Kilometer-Zeit: Mit Hochrechnungen kann man andere Einflüsse wie den Grad der eigenen psychischen Stärke, die Wegbeschaffenheit, das Wetter – hohe Luftfeuchtigkeit, starken Regen, Wind, Kälte und Hitze – oder gar Verletzungen nicht erfassen. Wer also Marathon in vier Stunden gelaufen ist, kann die 100 Kilometer im günstigsten Fall in zwölf bis dreizehn Stunden schaffen. Beim ersten 100-Kilometer-Start ist es jedoch ratsam, noch Zeit dazu zu geben, sofern man da überhaupt schon mit einer Zeitvorstellung starten will.

Wer sich für 100 Kilometer mehr als 14 Stunden Zeit läßt, braucht üblicherweise seine Grundschnelligkeit nicht zu verbessern. Vielmehr wäre dringend der Wechsel vom Laufen zum Gehen und umgekehrt zu trainieren. Viele in dieser Kategorie machen den Fehler, im ersten Teil der Ultradistanz zu lange und zu schnell zu laufen, später jedoch zu lange und zu langsam zu gehen statt zu laufen. Deshalb ist es wichtig, sich bereits während des Trainings zu kontrollieren und sich in Laufphasen genügend Zeit zu lassen, aber dafür Gehphasen nicht länger auszudehnen, als man sich vorher auf der Grundlage einer seriösen Trainingsgestaltung bewilligt hat. Wendepunktstrecken sind ein guter Leistungsmesser: Bin ich die zweite Hälfte genauso oder fast so schnell wie die erste gelaufen?

Ich bin im Internet-Magazin LaufReport auf einen ganz an der Praxis und an Amateuren orientierten Trainingsplan gestoßen, den die Ultraläufer Constanze und Walter Wagner sowie der Altersläufer Rainer Frieland aufgestellt haben. Er vereint nach meiner Meinung die Kompetenz einer Spitzenläuferin mit kritischer Ambition und der Erfahrung eines durchschnittlichen Läufers. Hinzu kommt, daß der Plan ein reges positives Feedback erhalten hat und durch Antworten auf Fragen immer wieder aktualisiert worden ist.

Die drei Autoren gehen davon aus, daß deutsche (und schweizerische) Erstteilnehmer eines 100-Kilometer-Laufs den Start in Biel (Anfang bis Mitte Juni) wählen. Sie bildeten dazu drei Gruppen: die 9-Stunden-, die 11-Stunden- und die 13-Stunden-Läufer. Der Plan für die Letztgenannten wäre also grundsätzlich auch für die mit 14 bis 20 Stunden definierte Gruppe anzuwenden; weniger trainierte und ältere Läufer können dabei – etwa bei der Laufgeschwindigkeit – Abstriche machen.

Das LaufReport-Trainingsprogramm, das die Marathonreife voraussetzt, beginnt im November und ruft zunächst Verwunderung hervor. Vorgesehen ist nämlich in den Kalenderwochen 45, 46 und 47, also im November, für die 13-Stunden-Läufer nur ein Pensum von 30 Kilometern in der Woche, in der 48. Woche dann 35 Kilometer, aufgeteilt in drei Trainingseinheiten zu 10 Kilometern und in der letzten Kalenderwoche zu jeweils 15 Kilometern. Die Laufgeschwindigkeit steigert sich sachte von 6:30–7 Minuten je Kilometer auf 6–6:30/min nach vierzehn Tagen. Auch im Dezember wird noch verhalten gelaufen. Die Begründung hierfür lautet: „Wer jetzt nicht regeneriert, der läuft Gefahr, das Frühjahrstraining gar nicht durchzuhalten.“ Ich wiederhole: Diese Rücknahme des Kilometerpensums ist nur möglich, wenn man sich seiner Marathonzeit sicher sein kann.

Wer im Herbst damit beginnen möchte, sich vom Marathon- zum Ultramarathonläufer zu entwickeln, sollte der monatlichen Gliederung von LaufReport samt ihren Kommentaren folgen.<sup>23</sup> Das Programm der erfahrenen Ultralangstreckler hat in mehreren Jahren seine Bewährungsprobe bestanden. Nach den beiden ersten Trainingsmonaten werden im Januar die Ansprüche angezogen: Die 13-Stunden-Aspiranten sollen in der 2. Kalenderwoche 1 x 10 und 1 x 15 km in 6–6:30 Minuten/km laufen sowie 1 x 20 km eine halbe Minute/km langsamer. In der 3. Kalenderwoche stehen 2 x 10 km und 1 x 20 km sowie ein Tempolauf über 10 km in 5:30–6 Minuten/km an. Im Februar wird die Streckenlänge ausgeweitet. Die Aufbauphase ist dann abgeschlossen. Die Monate

<sup>23</sup> [www.laufreport.de](http://www.laufreport.de).

März, April und Mai dienen dem spezifischen Ausdauertraining. Wer nach dem Trainingsplan von LaufReport trainiert, ist gut beraten, auch die monatlichen Trainingsvorgaben und Tips der drei Experten zu lesen.

Bei weitergehenden Ansprüchen, insbesondere was Hintergrundinformation angeht, empfehle ich angehenden Ultraläufern als das umfassendste deutschsprachige Lauf-Anleitungsbuch das im November 2011 erschienene „Laufen! ...durchstarten und dabeibleiben – vom Einsteiger bis zum Ultraläufer“. Der Hauptverfasser, Dr. Dr. Lutz Aderhold, bietet darin sowohl medizinische als auch sportliche Kompetenz. Er ist die 100 Kilometer in 6:45 Stunden gelaufen und hat die Entwicklung medizinischer Erkenntnisse über den Ultralauf jahrzehntelang wissenschaftlich exakt verfolgt. Seine Trainingspläne für den Ultramarathon finden sich auf der Website des Schattauer-Verlages.<sup>24</sup> Sie umfassen einen Zielleistungsbereich in halbstündiger Gliederung von 6:45 bis 12:15 Stunden. Die Pläne über acht Wochen erfordern als Voraussetzung allerdinge Marathonzeiten von etwa 2:30 bis 4:00 Stunden.

„Runner's World“ bietet im Internet einen fünfmonatigen Trainingsplan aus den USA. Danach wird in den ersten sechs Wochen der wöchentliche Trainingsumfang von 40 auf 75 Kilometer gesteigert. In der gleich langen Aufbauphase werden Geh- und Wanderpassagen in die lange Trainingseinheit eingebaut und der Wochenumfang schrittweise auf 100 Kilometer gesteigert. In der 16. bis 18. Woche soll der lange Trainingslauf weiter erhöht werden und der wöchentliche Umfang zwischen 100 und 150 Kilometern liegen (dies scheint mir für den Durchschnitt angehender Ultraläufer sehr hoch gegriffen zu sein). In den letzten drei Wochen vor dem Wettkampf wird die Belastung dagegen heruntergeschraubt.

Die Niederländer Henk Magnus und Mattie de Vugt haben ebenfalls abgestufte Trainingspläne aufgestellt, nämlich für 100 Kilometer in 10:30 Stunden (Voraussetzung: Marathon in etwa 3:30 Stunden), in 9 Stunden (Marathon in etwa 3 Stunden), in 8 Stunden (Marathon in etwa 2:45) und in 7 Stunden (Marathon in etwa 2:30 Stunden) bei einem hohen Wochenpensum von 180 bis 210 Kilometern in 8 Trainingseinheiten.

Ich kann versichern, ich wäre, als ich 1972 meinen ersten Hunderter lief (in Biel in 16:58 Stunden) sehr froh gewesen, wenn mich vorher jemand an die Hand

genommen hätte. Wir haben damals alle mehr oder weniger wild vor uns hintrainiert – bis hin zum Übertraining. Dennoch sind auch damals bemerkenswerte Leistungen erzielt worden.

## 9–14 STUNDEN

Eine Zeit zwischen 9 und 14 Stunden kann fast jeder genügend Ausdauertrainierte erreichen, der den 100-Kilometer-Lauf leistungsorientiert angeht. In diese Kategorie wächst man als Ultraläufer ohne grundsätzliche Probleme hinein. Wachsen ist ein Prozeß, und das bedeutet, er kostet Zeit. Wer die Marathonstrecke sicher in den Beinen hat, also weiß, daß er in passabler Zeit ankommen wird, kann die 100 Kilometer auch beim erstenmal, Leistungswillen vorausgesetzt, in der Regel noch unter 14 Stunden laufen. Eine Einschränkung ist bei Frauen zu machen: sie sind langsamer. Von einem Lebensalter von etwa 55 Jahren an wirkt sich der Alterungsprozeß leistungsmindernd aus.

Die Grenze nach unten ist relativ leicht abzustecken: Die Kilometerzahl des bisherigen Marathontrainings beibehalten und nur die Akzente verschieben. Nach Tom Osler, einem amerikanischen Mathematikprofessor und einst profilierten Ultraläufer, trainieren die besten amerikanischen Ultraläufer sogar weniger als die besten amerikanischen Marathonläufer. Viele legten im Training niemals mehr als 20 Meilen (36 Kilometer) zurück. Ob das heute noch der Fall ist, wage ich allerdings zu bezweifeln.

Zu der verbreiteten Vorstellung, die Ultralangstrecke verlange einen viel zu hohen Trainingsaufwand, mag van Aaken durch seine Forderung beigetragen haben, wer Marathon laufen wolle, müsse im Training 60 Kilometer laufen. Grundsätzlich: Wer sein Training auf die Marathonstrecke abgestellt hat, kann ohne Mehraufwand auch 100-Kilometer-Wettbewerbe laufend bestreiten, Ambitionierte jedoch werden ihr Pensum erhöhen.

In einer (nicht repräsentativen) Fragebogen-Aktion habe ich in den 1980er Jahren eine Anzahl Ultraläufer gebeten, unter anderem die untere Grenze des Trainingspensums, das sie für erforderlich halten, zu definieren. Die Angaben schwankten zwischen 50 und 100 Kilometern in der Woche, wobei noch differenziert wird: Nach Dr. med. Bernd Holstiege genügt es für Marathontrainierte, in den letzten zwei Monaten vor dem 100-Kilometer-Wettbewerb jeweils 80 Kilometer in der Woche zu laufen. In der letzten Woche muß das Pensum jedoch zurückgefahren werden. Roland Winkler, einer der profiliertesten Ultraläufer der ehemaligen DDR, hält wie seine Ultrasportfreunde

<sup>24</sup> <http://www.schattauer.de/>.

100 Kilometer wöchentlich für ausreichend, um gute bis sehr gute Leistungen zu erzielen.

Das Fazit: Wer nichts weiter als den Einstieg bei der Ultralangstrecke sucht – jedoch mit dem Ziel, im Wettbewerb überwiegend zu laufen und nicht überwiegend zu gehen –, wird mit 200 Trainingskilometern im Monat auskommen. Zur untersten Grenze habe ich selbst einmal beigetragen: Unfreiwillig habe ich ein Jahr lang nur einen Durchschnitt von 140 Laufkilometern im Monat gehabt; es hat dennoch für Biel gereicht. Allerdings habe ich dazu noch etwa 100 Kilometer im Monat wandernd zurückgelegt. Die 19 Teilnehmerinnen des 1973 von van Aaken veranstalteten 100-Meilen-Laufs in Waldniel gaben ihr wöchentliches Trainingspensum mit 35 Kilometern (eine Fünfundsechzigjährige) bis 130 Kilometern (eine Vierzigjährige) an. Der Durchschnitt aller 19 betrug 74 Kilometer in der Woche.

Als Maximum sind in meiner Umfrage Trainingsleistungen von 180 bis 230 Kilometern in der Woche, also bis etwa 920 Kilometer im Monat, genannt worden. Als Regeltraining gelten der Umfrage nach 100 bis 130 Kilometer in der Woche. Niemand sollte sich durch solche erklecklichen Zahlen ins Bockshorn jagen lassen. Wem es nur ums Mitmachen geht – jedoch schon mit dem Erfolgserlebnis einer akzeptablen Zeit –, der kommt mit dem Umfang des Marathontrainings aus. Zu berücksichtigen ist, daß Ultraläufer im Prinzip eine niedrigere Geschwindigkeit auf ihren Trainingsläufen haben als Marathonläufer. Eine Laufgeschwindigkeit von 6 min/km steht dem erstrebten Wettkampfziel der Gruppe der 9- bis 14-Stunden-Läufer nicht entgegen. Der Trainingseffekt auch in dieser Gruppe wird jedoch durch schnelle aerobe Trainingseinheiten auf kurzen Strecken gesteigert.

Was man für eine optimal zu laufende kürzere Strecke, also etwa den Marathon, braucht, ist erst recht auf der Ultrastrecke vonnöten: Ausdauer und eine dem Wettkampfziel entsprechende Grundschnelligkeit. Die Ausdauer steht immer an erster Stelle. Die schönste Grundschnelligkeit nützt nichts, wenn sie nur bis Kilometer 70 reicht. Diese Erfahrung mußte auch Dieter Baumann machen, als er im Jahr 2011 in Biel nach 70 Kilometern einbrach. Hingegen kann ein mäßig Schneller – ich habe mich selbst zu dieser Gruppe gezählt – durch stetiges Traben respektable Leistungen erzielen. Darin besteht ja der Vorzug der Ultralangstrecke, daß Menschen mit geringerer Grundschnelligkeit – das bedeutet auch: Menschen, die eine Bindung an feste Trainingsprogramme verabscheuen – hier ihre Chance haben. Es war eine frühe Erkenntnis des Trainers

Arthur Lambert, daß ein wenig schneller, aber trainingsfleißiger Läufer dank dem Ausdauertraining einen schnelleren, aber trainingsfaulen Läufer (Ausdauertraining setzt Fleiß voraus) schlagen könne. Lambert bezog diese Erkenntnis zwar auf die kürzere Langstrecke; aber sie gilt erst recht für den Ultralanglauf.

Ausdauertraining heißt nicht, daß jede Trainingseinheit nun mehrere Stunden dauern müsse. Läufern dieser Kategorie kann auch hier wieder das Marathontraining als Richtschnur dienen. Liegt keine hohe Ambition vor, kann man mit dem werktäglichen Entspannungslauf über 10 Kilometer und einmal in der Woche einem längeren Lauf – je nach Saison zwischen 20 und 30 Kilometern – auskommen. Zur Vorbereitung auf den oder die ersten Ultralanglaufwettbewerbe sollte aber ein ‚Ultra‘-Trainingslauf (vor einem 100-Kilometer-Lauf etwa 60 Kilometer) vorausgehen. Diese Ausdauerprobe, die auch verlängert werden kann, muß in genügendem Abstand vor dem Wettkampf liegen. Drei Wochen erscheinen hier ausreichend. Lieber sollte man dann noch einen Tempolauf dazwischen schieben, beispielsweise die Teilnahme an einem Marathon.

Vierzehn Tage vor dem Wettkampf darf das Training nicht mehr gesteigert, sondern muß vielmehr reduziert werden. Es ist das Stadium des Tapering, der Ausdünnung des Trainings. Auf den Wettkampf folgt das Stadium der Regeneration; es sollte ein bis zwei Wochen dauern. Joan Benoit Samuelson, die Goldmedaillengewinnerin des ersten Olympischen Frauenmarathons 1984, erklärte einmal, für sie sei das Tapering der härteste Teil des Trainings gewesen.

## DIE ELITE: UNTER 9 STUNDEN

Meine Klassifizierung ist notgedrungen willkürlich. Auch wer das Training so locker nimmt, wie das in der vorangegangenen Gruppe möglich ist, kann bei den 100 Kilometern unter 9 Stunden kommen. Dann aber wird's ernst, und Spitzenzeiten von 7 Stunden und darunter wollen hart erarbeitet sein.

Doch selbst Serge Cottureau, der es mit präzisen Trainingstabellen für den Marathon hält, ist im Hinblick auf die Ultralangstrecke relativ großzügig. Der individuellen Trainingsgestaltung ist Raum gelassen. Auch bei den Spitzenläufern ist das Trainingstempo vielfach geringer als im Marathontraining. Ein Argument ist, daß auf diese Weise die Verletzungsgefahr verringert wird.

Die Trainingslehre unterscheidet Makro-, Meso- und Mikrozyklus, also langfristige, mittelfristige und über kürzere Zeit angelegte Pläne. Der Makrozyklus orientiert sich auf den Hauptwettkampf, also bei zwei Wettkämpfen im Jahr

auf den im Frühjahr und den im Herbst. Er gliedert sich in Mesozyklen, die zum Beispiel jeweils aus zwei- bis dreiwöchigen Belastungsphasen und einer einwöchigen Entlastungsphase bestehen. Der Mikrozyklus umfaßt gewöhnlich eine Woche. Mit der gezielten Vorbereitung muß ein Leistungsläufer drei bis vier Monate vor dem Wettkampf beginnen.

Wenn schon bei Trainingsplänen für den Marathon der Verdacht nicht immer von der Hand zu weisen ist, es könne sich vielleicht um Kabbalistik handeln, den Glauben an die magische Zahl, um eine kühne Intuition, der ein rationaler Mantel umgehängt wird, so erweisen sich exakte Trainingspläne für die Ultramarathonspitze vollends als Fiktion. Auch von Serge Cottreaus Trainingsplänen bleibt als Quintessenz nur, daß eben bei Spitzenläufern zur Ausdauer auch die Schnelligkeit und damit das Tempotraining kommen muß. Immer wieder bahnen sich jedoch eigenwillige Läufer mit Hauruck ihren Weg durch das Zahlengestrüpp.

Auch wer nur etwa 9 Stunden für 100 Kilometer benötigen will, braucht eine sehr starke Zielorientierung. Er sollte einen Marathon in etwa 3 Stunden schaffen können, wobei es nicht unbedingt um die Unterbietung der Marke 3:00 gehen muß. Der zeitliche Trainingsaufwand bewegt sich in der Woche zwischen mindestens 80 und 135 Kilometern. Dr. Aderhold und Dr. Weigelt sehen in den letzten acht Wochen je einmal einen extensiven Dauerlauf von 35, 40–45, 45–50 und 55–60 Kilometern vor.

Nach der Zielorientierung und den physischen Möglichkeiten der Realisierung richtet sich das Trainingskonzept. Den Unterschied hat Bernd Digulla (Persönliche 100-Kilometer-Bestzeit 7:21 Stunden) deutlich gemacht: „Um die Zeit zu erreichen, die ich mir für die Zukunft setze (unter 7 Stunden), müßte ich sicher 180 bis 200 Kilometer in der Woche trainieren, mit jeweils einem Lauf über die Marathondistanz hinaus. Eventuell hin und wieder zwei Trainingseinheiten täglich. Falls ich aber die 100 Kilometer als ‚Erlebnisauf‘ angehe, reicht der Trainingsaufwand von etwa 100 Kilometern in der Woche (1 Tag Ruhe, 5 mal 15 km, 1 mal 25 km).“

Der Sportlehrer Roland Winkler (100 km in 6:45:06 Stunden, DDR-Bestleistung) hat die Trainingserfordernisse eines Spitzenläufers so beschrieben: „Meiner Ansicht nach braucht sich ein Ultralangstreckentraining gar nicht, beziehungsweise nur sehr wenig von einem Marathontraining zu unterscheiden. Ein gut trainierender Marathonläufer kann bei entsprechender psychischer Einstellung

auf einen Ultralauf diesen ebenfalls gut bestehen. Ich persönlich sehe in meinen Trainingsvorbereitungen auf einen Marathonlauf und auf einen 100-Kilometer-Lauf kaum Unterschiede. Höchstens, daß ich ein bis zwei Trainingseinheiten bei maximal 60 Kilometern am Stück vor einem Ultralauf gelaufen bin und daß ich mich in der letzten Woche vor einem Ultralauf noch mehr ausruhe (maximal bis drei Ruhetage); aber das könnte ich sicherlich ebenso vor einem Marathonlauf tun. Man kann natürlich beim Ultratraining länger und langsamer laufen; aber nach meiner Theorie ist es auch für den Ultraläufer effektiver, öfter kürzere Strecken in schärferem Tempo zu laufen, natürlich bei entsprechender Grundlagenausdauer. Meine persönlichen Erfahrungen besagen, daß ich um so bessere 100-Kilometer-Zeiten erzielt habe, je besser ich vorher auf den Unterdistanzen zwischen 10 und 25 Kilometer oder im Marathon gewesen bin.“

Wolfgang Schwerk (Persönliche 100-km-Bestzeit: 6:44:38, 24 Stunden: 276,09 km, 6 Tage: 1.010,080 km) differenziert nach Wettkampfstrecken. Zu 100 Kilometer sagt er: „Das Training weicht kaum vom Marathontraining ab. Unterschied: Weniger Tempoarbeit und gelegentlich zweimal die Woche 40 bis 50 Kilometer.“ Schwerk ist zweimal in der Woche 30 bis 40 Kilometer im gewünschten Renntempo gelaufen. Vor dem Marathon absolvierte er nur Tempoläufe über 15 bis 25 Kilometer. Zu 150- bis 200-Kilometer-Wettbewerben rät er: „Hier wird man nicht ohne vier bis fünf 40- bis 60-km-Läufe je Woche auskommen, so daß man gut auf 200 bis 250 Kilometer je Woche kommt. Wichtig ist hierbei das Tempo, das ich persönlich um 5 min/km für richtig halte, damit Verletzungen vermieden werden.“ Und zu Sechstagerennen erklärt er: „Hierfür würde ich speziell Nachtläufe über 5 bis 6 Stunden einbauen und am Wochenende gelegentlich 80 Kilometer laufen, danach versuchen, 4 Stunden zu schlafen, und dann nochmals 4 bis 5 Stunden weiterlaufen.“

Nach der „Nacht von Flandern“ in Torhout haben die Veranstalter in einem Seminar versucht, Trainingserfahrungen von Spitzenläufern zu bündeln. Das gemeinsame Fazit war, daß es ‚den‘ Weg zum Ultramarathon nicht gibt, sondern vielmehr zahlreiche unterschiedliche Trainingsmethoden. Das ist auch die Auffassung von Patrick Deschepper, dem Trainer von Jean-Paul Praet, der achtmal den 100-Kilometer-Wettbewerb der Nacht von Flandern gewonnen hat (seine Zeit von 6:03:51 Stunden im Jahr 1986 ist wegen möglicherweise zu kurzer Strecke nicht als Weltrekord anerkannt worden; eine weitere Bestzeit von ihm ebenfalls nicht, weil er gegen den wegen der Apartheid verhängten Sportboykott gegen Südafrika verstoßen hatte). Das Training eines Athleten, sagte Deschepper,

sei nur ein kleiner Aspekt in einer ganzen Kette von Elementen, die zum Erfolg führten, nämlich der natürlichen Disposition, der Lebensweise, der Ausdauer, dem Mut, ein Training durchzuziehen, der Ernährung, der mentalen Führung, der Umgebung. Private Probleme könnten eine zerstörerische Wirkung auf das Leistungsvermögen haben. Gerade die sogenannten trivialen Dinge würden immer unterschätzt.

Deschepper erklärte, er sei überzeugt, daß es unterschiedliche Trainingsmethoden gebe, die zum Erfolg führten. Es sei daher sinnlos, das Training großer Athleten kopieren zu wollen. Die einzige Gemeinsamkeit der unterschiedlichen Methoden sei, daß Grundbedingungen beachtet werden müßten, nämlich Ausdauer, Widerstandsvermögen und Geschwindigkeit. Es gelte, die richtigen Akzente, abhängig von der Sportdisziplin, an den richtigen Stellen zu setzen. Für den Ultramarathon sei Ausdauertraining von grundlegender Bedeutung. Diese Basis sollte solide genug sein, bevor man im Wettbewerb starte. Viele Athleten hätten nicht die Geduld, diese Grundlagen zu schaffen. Wie lange und wie viele Kilometer man trainiere, sei von Person zu Person unterschiedlich. Je länger die Renndistanz sei, desto solider müsse die Ausdauer sein. Die Geschwindigkeit beim Laufen im steady state (Sauerstoffgleichgewicht) differiere von Mensch zu Mensch, ebenso wie das Ausdauerlimit. Es sei wichtig, das Limit regelmäßig während des Trainings und damit auch die Qualität des Trainings zu prüfen. Es sei gleichfalls wichtig, daß der trainierende Athlet auch erholsame Dauerläufe in Begleitung von Sportfreunden mache, so daß die Monotonie langer Strecken durchbrochen werde. Im allgemeinen sei eine Variation zu empfehlen: normale Dauerläufe, Intervall-Dauerläufe, leichtes Fahrtspiel und so weiter. Mit der Strecke zu wechseln, sei ebenfalls wichtig; nicht immer dieselbe Runde im selben Park. Laufen sollte ein bißchen Abenteuer sein.

Ein Ultraläufer solle dabei nicht unbedingt mehr Kilometer in der Woche zurücklegen als ein Marathonläufer. Praet laufe 150 bis 160 Kilometer in der Woche und während einiger weniger Spitzenwochen je 100 Kilometer mehr. Er kenne Marathonläufer, die 250 Kilometer in der Woche trainierten und in den Spitzenwochen je 350 Kilometer. Hin und wieder müsse eine lange Trainingseinheit absolviert werden, aber es sei nicht der Fall, daß jede Woche ein 100-Kilometer-Lauf stattfinden müsse, wie manche Leute meinten.

In der Vorbereitungsperiode besteht das Aufbautraining nach Descheppers Vorschlägen aus Tempoläufen und Widerstandseinheiten. Tempoläufe können Teil eines Ausdauerlaufs sein oder einer wohlhabgewogenen langen Trainingseinheit. Auch hier ist eine Menge von Variationen möglich, wie er erklärt. Dies auch im Widerstandstraining, wo Schnelligkeitsdistanzen zwischen 400 und

1.000 Metern gelaufen werden. Auch 100 Meter würden gerannt, jedoch in einer Weise, daß die reguläre Geschwindigkeit des Ultraläufers nicht mißachtet werde. Alles diene insbesondere dem Zweck, Variationen in das Training und die Schrittfolge zu bringen.

Eine wichtige Trainingsform sei das Hügeltraining, empfiehlt er. Es sei erstens ein natürliches Ausdauertraining und kräftige zweitens die Muskeln.

Die größte Zahl von Kilometern wird Deschepper zufolge in der dritten und der vierten Woche vor dem Rennen gelaufen. In diesen Wochen ist eine Anzahl sehr harter Trainingseinheiten mit einem 60 bis 65 Kilometer langen Ausdauerlauf eingeplant. In einem abschließenden Testlauf würden die meisten Bedingungen des Rennens simuliert.

Jean-Marc Bellocq (Persönliche 100-km-Bestzeit: 6:26:23, achtmal Sieger der 100 Kilometer von Millau) beantwortete die Frage, wie er sich auf verschiedene aufeinander folgende 100-Kilometer-Läufe vorbereite, kurz und bündig damit: Lange, langsame Ausdauerläufe, einmal in der Woche 5 mal 1.000 Meter auf der Bahn mit voller Erholung nach 1.000 Metern (200 Meter Gehen und 200 Meter erholsames Laufen), jeden Sonntag ein Rennen zwischen 10 und 15 Kilometern. Zwischen zwei 100-Kilometer-Rennen – im Abstand von nur einer oder zwei Wochen – versuche er, sich von dem vorangegangenen Rennen vollständig zu erholen und das Leistungsniveau für den kommenden 100-Kilometer-Lauf zu erhalten. Das Training falle dann nicht komplett aus, werde aber im Hinblick auf die Distanz und die Schrittfrequenz reduziert.

Eleanor Adams-Robinson (Persönliche Bestzeit über 100 Meilen: 14:44:25, Colac Six Days Race 866,36 km) trainierte in ihrer aktiven Zeit als Multi-days-Läuferin in der Woche 160 bis 200 Kilometer. Von Montag bis Freitag standen 28 bis 32 Kilometer in einer bis drei Einheiten auf dem Plan, abhängig von der Arbeit und häuslichen Verpflichtungen. Zwei Einheiten waren lange Läufe von dreistündiger Dauer, und eine Einheit war Geschwindigkeitstraining auf der Bahn. Samstag und Sonntag lief sie 24 Kilometer und ein Halbmarathonrennen oder weniger. Die Alternative waren 8 bis 16 Kilometer und ein Marathon. Das wöchentliche Rennen bezeichnete sie als sehr wichtigen Teil ihres Trainingsplans. Alle sechs Wochen lief sie einen Ultramarathon; die Auswahl traf sie zu Beginn des Jahres. Vor einer 100-Kilometer-Weltmeisterschaft versuchte sie, verschiedene 100-Kilometer-Rennen und Marathons zu laufen. Vor einem Multi-days-Race bestritt sie nach Möglichkeit mehrere 24-Stunden-Läufe und einen 48-Stunden-Lauf. Die Rennen, die sie zum Aufbau lief, waren jedoch immer

wichtige Ereignisse; einen Ultra nur zum Training sei sie niemals gelaufen, betonte sie. Auf diese Weise habe sie sich immer einen 24- oder 48-Stunden-Lauf vornehmen können oder einen 100-Kilometer-Lauf unter 8 Stunden.

Auf dem Seminar in Torhout wurde auch die mentale Seite des leistungsbetonten Laufens behandelt. Der Schwede Rune Larsson (100-km-Bestzeit: 6:43:36, Sieger des Spartathlons 1987, 1988 und 1993) vertritt in seinem Beitrag „Mindrunning“ die Auffassung, daß nur diejenigen, die ihren eigenen Willen und ihre Emotionen unter Kontrolle hätten, bei schweren Ultraläufen erfolgreich sein könnten. Sein persönliches „Mindrunning“ lernte er während seines Studiums in San Diego bei dem Psychologiestudenten Howard Goldberg. Es begann mit der Vorbereitung auf einen 10.000-Meter-Wettkampf. Larsson wollte mit 30:50 Minuten seine persönliche Bestzeit erreichen. Goldberg rechnete die Zeit auf Stadionrunden um und erklärte, Larsson müsse die 400-Meter-Runde in 74 Sekunden zurücklegen. Dann wurde eine Sitzung mit tiefer Entspannung eingeleitet, Muskel für Muskel entspannte sich. In diesem Zustand hatte er sich das Rennen Kilometer für Kilometer vorzustellen, jede Runde in 74 Sekunden. In dem Aufwärmstadium vor dem Rennen ging er, wie er weiter berichtet, das Rennen mental durch. Im tatsächlichen Rennen lief er die letzten drei Kilometer schneller als die ersten; er schaffte schließlich die persönliche Bestleistung von 30:35,7 Minuten.

Vor dem Boston-Marathon wollte er sich dann mental auf die Bewältigung der von manchen gefürchteten „Heartbreak-Hills“ konzentrieren; doch Goldberg, der die Strecke kannte, brachte ihn davon ab. Er war der Überzeugung, daß Larsson dank seinem Hügeltraining keine Probleme damit haben würde. Stattdessen bereitete er ihn auf die 800 Meter lange Passage am Wellesley-College vor, wo die Läufer infolge der lauten Anfeuerung durch die Mädchen und jungen Frauen unwillkürlich ihre Geschwindigkeit steigern – was sie später büßen müssen. Die Visualisierung der 800-Meter-Lärmhölle brachte Larsson im tatsächlichen Boston-Marathon dazu, seine Geschwindigkeit unverändert beizubehalten, den Jubel zu genießen und später all die Läufer, die ihm in Wellesley davongelaufen waren, zu überholen. Er beendete das Rennen in neuer persönlicher Bestleistung von 2:18:38 Stunden.

Bei einem 100-Kilometer-Lauf über zehn Runden in Lund (Schweden) fiel es ihm schwer, sich zu motivieren. Bei Kilometer 9 bemerkte er am Streckenrand einen toten Hasen und dachte unterwegs unentwegt an das tote Tier. Er machte dann ein Gedicht und sprach mit dem toten Hasen. Er sagte, er könne verstehen, wenn andere dies widerlich und ekelhaft fänden; aber die Fokussierung auf das

Tier habe ihm geholfen. Der Spartathlon bedeutete für ihn schlechthin einen Abenteuerlauf. Daher bereitete er sich auf ihn nicht allein durch ein Kilometertraining vor, sondern auch durch ein ‚Abenteuertraining‘. Dafür schien ihm der Winter besonders geeignet zu sein. Mit Ski, Schlafsack und Lebensmitteln ausgerüstet, fuhr er mit der Bahn irgendwohin und suchte sich mit Karte und Kompaß den Weg heimwärts. Als die Dunkelheit hereinbrach, machte er sich eine Mahlzeit und legte sich schlafen. Niemand wußte, wo er sich befand. Gemessen an solch einsamen Unternehmungen, schien ihm ein Lauf wie der Spartathlon komfortabel zu sein. „Ich bin sicher“, sagte Rune Larsson, „daß es viele Läufer gibt, die keinerlei mentales Training brauchen. Zu ihnen hätte ich mich zehn Jahre zuvor auch gezählt. Doch je mehr ich über mich selbst erfuhr und meine psychischen Reaktionen, desto mehr realisierte ich, daß ein Läufer aus mehr als gerade einem Paar Beinen besteht.“ (Psychologische Hilfen sind in dem Kapitel „Empirische Aspekte einer Psychologie für Ultramarathonläufer“ dargestellt).

## MERKZETTEL

- Schwerpunkt des Trainings in allen Ultrakategorien muß die Ausdauer sein.
- Läufer sollten den Wechsel vom Laufen zum Gehen und umgekehrt üben.
- Auch lange Wanderungen fördern die Ausdauer.
- Vielseitiges Lauftraining wie Fahrtspiel und Hügeltraining ist nützlich.
- Die Begleitung durch einen radfahrenden Betreuer ist hilfreich; das psychische Erlebnis auf einer Ultrastrecke ist jedoch ohne Begleitung, die ohnehin nicht überall erlaubt ist, stärker.