

Risiken und Belohnungen beim Laufen



In diesem Kapitel

- ▶ Die Strecke messen
- ▶ Herausfinden, wie lohnenswert das Ganze sein kann
- ▶ Wie viel Zeit, Energie und Geld Sie investieren müssen
- ▶ Das Ziel immer fest im Blick haben!

Aus irgendeinem Grund finden Sie es erstrebenswert, einen Marathon zu laufen. Vielleicht haben Sie irgendwo die Broschüre über den diesjährigen Marathon in Ihrer Stadt gesehen und beschlossen, dass es dieses Jahr so weit sein soll. Vielleicht hat sich ein Freund oder Kollege vor kurzem dazu entschlossen, einen Marathon zu laufen und Sie haben sich mitreißen lassen, auch zu trainieren. Oder vielleicht ist ein guter Freund oder naher Verwandter krank und Sie können helfen, Spendengelder zur Bekämpfung dieser Krankheit zu sammeln, indem Sie einen Marathon finishen.

Was auch immer die Gründe dafür sind, einen Marathon zu laufen, mit diesem Kapitel lernen Sie die Grundbegriffe des Marathons kennen: Was ist ein Marathon (und was ist er nicht), was bringt Ihnen das Marathontraining, wie viel Zeit und wie viel Geld kostet das Marathontraining und wie setzt man sich Ziele für seinen ersten Marathon.

Konzentrieren wir uns auf das Wesentliche

Okay, die wichtigste Grundlage, die Sie über Marathon wissen müssen, ist: Ein Marathon ist 42,195 Kilometer lang. Vielleicht erscheint Ihnen das nicht besonders weit, aber wenn Sie diese Strecke täglich zur Arbeit oder am Wochenende ins Grüne fahren und wenn das einzige Fortbewegungsmittel, das Sie für diese Strecke zur Verfügung haben, Ihre Beine, Füße und ein Paar Schuhe sind, dann sind 42,195 Kilometer laaang! Wie auch immer, das ist die Strecke eines Marathons und wenn Sie diese Strecke schaffen wollen, müssen Sie dafür trainieren. Und darum geht's in diesem Buch.

Was ein Marathon nicht ist



Ein *Ironman Triathlon* oder auch *Langdistanz-Triathlon* ist ein Marathon, dem eine lange Schwimmdistanz im Meer und 180 Kilometer Fahrradfahren vorausgeht. Triathlons, die nicht über die Langdistanz gehen, nennt man häufig einfach *Triathlon*. Sie bestehen aus kürzeren Schwimm-, Fahrrad- und Laufdistanzen – häufig mit einem 10-Kilometer-Lauf anstelle der Marathondistanz am Ende – aber im Vergleich zur Langdistanz ist das etwas für Schwächlinge.

Ein Ultramarathon geht über die doppelte Marathondistanz, 100 Kilometer oder sogar noch weiter, häufig durch die Wüste, mit Temperaturen um 40° C.

Denken Sie daran: Auch wenn Langdistanz-Triathlon und Ultramarathon ähnlich wie Marathon klingen, handelt es sich doch um völlig irrwitzige Veranstaltungen, während ein Marathon mit »nur« 42,195 Kilometern ein völlig normaler, vernünftiger und sinnvoller Wettkampf ist. Noch vernünftiger ist ein *Halbmarathon*, der genau halb so lang wie ein Marathon ist, also gute 21 Kilometer. Ein Halbmarathon ist eine stattliche Strecke, für die man auch schon ordentlich trainieren muss, und wenn Sie einen finden, der so ungefähr zwei Monate vor Ihrem geplanten Marathon stattfindet (siehe Kapitel 18), dann ist ein Halbmarathon eine hervorragende Möglichkeit, Ihren Trainingsstand zu messen.

Den richtigen Marathon finden

In Europa und der ganzen Welt finden jährlich Hunderte von 42,195-Kilometer-Läufen statt, die meisten im Frühling (April und Mai) und Herbst (September und Oktober). In südlichen Ländern findet man auch häufig Winter-Marathonläufe. In Kapitel 18 finden Sie ein paar Daten zu den wichtigsten Marathonläufen der Welt. Marathonläufe im Hochsommer findet man kaum, einfach weil die Risiken durch die sommerliche Hitze zu groß sind.

Die richtige Vorbereitung

In der heutigen Zeit wird man nicht gerade darauf vorbereitet, eine lange Strecke zu laufen. Schicke Geländewagen, Fahrstühle und Fernbedienungen haben dazu geführt, dass körperliche Betätigung eine Möglichkeit und keine Notwendigkeit ist, und Fastfood und Pizzen sind nicht gerade die richtigen Energielieferanten, die unseren Körper zu Höchstleistungen bringen. Um also 42,195 Kilometer laufen zu können – eine Strecke, die für Menschen wirklich nicht normal ist – müssen Sie mindestens vier Monate, in manchen Fällen auch 18 Monate vorher mit dem Training beginnen.



Wenn Sie in Ihrem Leben noch keinen Schritt gelaufen sind (oder seit vielen Jahren nicht), dann gehen Sie zu Kapitel 4, wo Sie Tipps und Tricks finden, die Ihnen helfen, Ihre ersten paar Trainingswochen zu bewältigen. Und dann sollten Sie die Kapitel 6, 7 und 8 lesen, wo Sie Informationen zu dem bekommen, was in den nächsten paar Trainingsmonaten auf Sie zukommt. In Kapitel 13 lernen Sie sich vorzustellen, wie das Marathonerlebnis aussehen könnte, und es hilft Ihnen, sich auf Ihren großen Tag vorzubereiten.



Wenn Sie gehört haben, dass nächsten Monat in Ihrer Stadt ein Marathon stattfindet und Sie daran denken, dieses Buch zu lesen, ein bisschen zu laufen und dann an den Start zu gehen, flehe ich Sie an, es sich noch einmal zu überlegen. 42,195 Kilometer zu laufen, hat verheerende Auswirkungen auf Ihren Körper, und wenn Sie einen Marathon laufen, ohne sich richtig vorbereitet zu haben, können Sie sich ernsthaft schaden. Sie können sich verletzen (siehe Teil III zum Thema Umgang mit Verletzungen), eine Dehydrierung erleiden (was einen Krankenhausaufenthalt

zur Folge hätte) oder sogar – wie drücke ich es vorsichtig aus? – sterben. Beim Marathon sind noch nicht sehr viele Menschen gestorben (siehe den Kasten »Der erste Marathon«), aber für Untrainierte besteht dieses Risiko durchaus. Erweisen Sie diesen 42,195 Kilometern den Respekt, den sie verdienen: Einen Marathon zu laufen ist sehr schwer und nur ernsthaftes Training vor dem Ereignis kann verhindern, dass Sie sich schaden.

Der erste Marathon

Sie fragen sich, warum ein Marathon 42,195 Kilometer lang ist und nicht eine schöne runde Zahl wie 30 oder 40 Kilometer? Um die Antwort zu erhalten, müssen Sie ins alte Griechenland zurückkehren, ungefähr ins Jahr 500 v. Chr.

Der Legende nach rannte Pheidippides, ein Soldat, mit Neuigkeiten aus dem Krieg von den Ebenen von Marathon bis zur Stadt Athen, die gut 42 Kilometer entfernt lag. Er schaffte die Strecke, brachte das Wort *niki* (»Sieg«) hervor, brach zusammen und starb. (Na, da fühlt man sich doch richtig gut, wenn man beschlossen hat, einen Marathon zu laufen, oder?)

Bei den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit im Jahr 1896, wurde der erste Marathon gelaufen, in Erinnerung an Phidippides' Lauf. Die Distanz betrug 40 Kilometer und Spiridon Louis, ebenfalls Grieche, gewann mit knapp unter drei Stunden (2:58:50 um genau zu sein).

Die moderne krumme Distanz von 42,195 Kilometern entstand 1908, als die Olympischen Spiele in London stattfanden. Die Briten wollten das Rennen am Windsor Castle starten und der Zieleinlauf sollte in einem gut 42 Kilometer entfernten Stadion sein. Also fügten sie zur Strecke 2 Kilometer hinzu, so dass das Rennen vor den Augen der königlichen Familie enden konnte. Nach vielen internationalen Auseinandersetzungen wurde die offizielle Marathondistanz von 40 auf 42,195 Kilometer festgelegt.

Wenn Sie also auf den letzten 2,195 Kilometern so richtig leiden, dann danken Sie dem Britischen Königshaus für Ihr Elend.

Finden Sie heraus, womit ein Marathon Sie belohnt

Angesichts der Tatsache, dass ein Marathon lang und schwer zu laufen ist, könnte man sich fragen, warum überhaupt jemand ein Interesse daran haben könnte, einen zu laufen. Monate lang (oder sogar jahrelang) trainieren Sie, opfern den Großteil Ihrer Freizeit, geben haufenweise Geld für Ausrüstung und Wettkämpfe aus, ertragen blutende Füße und Muskelkater an Stellen, von denen Sie nicht einmal wussten, dass dort Muskeln sitzen – all das nur, um eine Medaille für ein Rennen zu bekommen, das Stunden dauert und quälende Schmerzen bereitet. Das hört sich doch toll an, oder? Immer noch nicht überzeugt? Dieser Abschnitt hilft Ihnen zu verstehen, was der ganze Unsinn überhaupt soll.

Es ist eine unglaubliche Herausforderung

Das ist es – der Hauptgrund für die meisten, die einen Marathon laufen: Es ist schwierig. Und weil es so eine Herausforderung ist, einen zu finishen, weiß man, wenn man es geschafft hat, dass man etwas erreicht hat, das so schwierig ist, dass es nur eine Handvoll Menschen in der ganzen Welt (na ja, fast eine Million, aber nur eine Handvoll in Ihrer Nachbarschaft oder Ihrem Büro) jemals geschafft haben.



Denken Sie an eine Herausforderung aus den Zeiten Ritter Arthurs. Ein Ritter wurde vor eine Aufgabe gestellt – eine Jungfrau zu retten, einen Drachen zu töten oder einen wertvollen Schatz zu finden – und dann ging er los und versuchte es. Und wenn er lebendig zurückkam, wurde er als Mitglied einer Gruppe wagemutiger Ritter gefeiert, die ähnlich schwierige Aufgaben zu lösen hatten. Ein Marathon ist eine solche Aufgabe. Die Herausforderung liegt vor Ihnen wenn Sie eine Broschüre, eine Zeitungsanzeige oder eine Website über einen Marathon irgendwo in Ihrer Nähe sehen. Dann verbringen Sie mehrere Monate damit, Ihre Fähigkeiten zu trainieren und dann gehen Sie und lösen die schwierige Aufgabe – 42,195 Kilometer zu laufen. Wenn Sie zurückkommen, sind Sie ein Held, und wenn es nur für den Kollegen im Büro nebenan ist, der es noch nie gewagt hat, eine solche Herausforderung anzunehmen.

Durch das Training kommen Sie hervorragend in Form

Einer der besten Nebeneffekte des Marathontrainings ist, dass, wenn Sie hart genug und lange genug trainieren (nach einem der Trainingspläne in Kapitel 6), dann können Sie sich hervorragend in Form bringen. Sie können Ihr Körperfett reduzieren und viele Muskeln in Ihrem Körper definieren. Auch Ihr Herz und Ihr Kreislauf profitieren davon. Ihr Ruhepuls verlangsamt sich und der Blutdruck wird gesenkt.

Ja, und wahrscheinlich werden Sie auch an Gewicht verlieren, solange Sie nicht anfangen, mehr zu essen und so die Kalorien wieder aufholen, die Sie verbrannt haben. Aber wenn Sie jemals jemanden gesehen haben, der für einen Marathon trainiert hat, dann wissen Sie, dass es beim Training um mehr geht, als darum, abzunehmen. Wenn Sie mit dem Training beginnen, kommen Sie besser in Form, fühlen sich besser und stärker, Energie geladen und zuversichtlich.

Laufen baut Stress ab

Bestimmt kennen Sie auch Leute, die ihre Probleme gerne dadurch bewältigen, dass sie eine Fahrt aufs Land machen? Nun, ein Lauf durch das Land (oder durch die Stadt oder auf dem Laufband oder in einem Park) ist sogar noch besser. Für einen Marathon zu trainieren, gibt Ihnen reichlich Zeit dazu, nachzudenken, geistig an Problemlösungen zu arbeiten, Präsentationen oder Gespräche zu üben, bevor sie tatsächlich stattfinden, oder einfach abzuschalten. Wegen all dieser ruhigen Zeit beim Laufen, sind die meisten Marathonis von Natur aus ziemlich locker drauf.



Bei den Leuten, die nicht genug für ihren Marathon trainieren, führt der ständig über ihnen schwebende drohende Gedanke an das herannahende Ereignis zu mehr Stress als das Training abbaut, weil sie wissen, dass sie nicht genug tun, um ihren Körper auf die Qual eines Marathons vorzubereiten. Aber wenn Sie richtig trainieren (siehe Kapitel 6 bis 8) und sich richtig ernähren (siehe Kapitel 9), wissen Sie, dass Ihr Marathon eine lohnenswerte – wenn auch schwierige – Sache ist.

Sie können Geld für einen guten Zweck sammeln

Die wenigsten Menschen wissen, dass viele Marathonveranstaltungen einem oder mehreren guten Zwecken gewidmet sind, wie beispielsweise um bestimmte Selbsthilfeorganisationen zu unterstützen, z.B. für Leukämie oder Behindertenorganisationen wie Bethel. Normalerweise funktioniert die Sache so:

1. Sie verpflichten sich, den Marathon (oder Halbmarathon) zu laufen, um Geld für einen guten Zweck zu sammeln.

Möglicherweise bekommen Sie sogar einen Paten zugeteilt, der an der entsprechenden Krankheit leidet und für den Sie die Gelder sammeln. Zu sehen, dass jemand mit einer lebensbedrohlichen Krankheit lebt, kann für Ihr eigenes Marathontraining sehr motivierend wirken. Im Vergleich dazu ist ein bisschen Muskelkater oder eine Blase gar nichts.

2. Die gemeinnützige Organisation bietet Ihnen Unterstützung und häufig sehr gute Trainingsberatung an (und in manchen Fällen Wettkampfkleidung, die Startgebühr und Reisekosten) als Gegenleistung für Ihr Engagement.

Die meisten gemeinnützigen Organisationen treffen sich regelmäßig zum Training oder um sich gegenseitig zu motivieren.

3. Sie erklären sich bereit, eine bestimmte Summe für die jeweilige Organisation zu sammeln. In manchen Fällen können Sie vereinbaren, dass Sie das Geld aus eigener Tasche bezahlen, falls Sie nicht in der Lage sind, die genannte Summe zusammenzubekommen.

4. Sie schicken Briefe an jeden, den Sie irgendwann einmal kennen gelernt haben und bitten um eine Spende.

Einige Leute sponsern Sie mit einer bestimmten Geldsumme (vielleicht 100 Euro) und andere bieten vielleicht eine bestimmte Anzahl von Euro pro gelaufenen Kilometer an. Alle werden allerdings normalerweise darum gebeten, im Voraus zu zahlen.

5. Nachdem Sie Ihren Marathon erfolgreich beendet haben, sollten Sie Briefe an all die schicken, die Geld gespendet haben oder sie anrufen und von Ihrem Erfolg berichten.



Neben der Tatsache, dass Sie einer guten Sache dienen, wenn Sie für einen guten Zweck laufen, ist der größte Vorteil, dass Sie vielleicht einen Marathon laufen können, an dem Sie ohne diesen Hintergrund kaum hätten teilnehmen dürfen: einen, bei dem Sie sich mit einer bestimmten Zeit, die Sie in einem früheren Marathon gelaufen sind, qualifizieren müssen, wie beispielsweise dem Boston Marathon (siehe

Kasten in Kapitel 16 »Qualifikation für Boston«), einen, bei dem die Startnummern verlost werden, wie z.B. beim New York Marathon oder einen, der an einem exotischen Ort wie beispielsweise in Alaska oder auf Hawaii stattfindet. (In Kapitel 18 finden Sie weitere Besonderheiten von großen Marathonläufen in der ganzen Welt.) Einen dieser Marathonläufe für einen guten Zweck zu laufen, ist ungefähr so, als würden Sie in der Bundesliga mitspielen oder bei der Formel 1 mitfahren, weil Sie sich bereit erklärt haben, Geld für einen guten Zweck zu sammeln.

Die meisten werden Sie für ein bisschen verrückt halten

Na gut, Ihr Partner, Ihre Kollegen, Kinder und Freunde halten Sie für ein bisschen verrückt – das hört sich nicht gerade nach einem großen Vorteil an. Aber haben Sie nicht vielleicht auch schon mal festgestellt, dass man, wenn man jemanden für ein bisschen verrückt oder exzentrisch hält, mit dieser Person ein bisschen nachsichtiger ist, ihr ein bisschen mehr Raum gewährt? Das kann manchmal von Vorteil sein.



Ich habe mal eine Geschichte von einer Frau gehört, die eine Verkörperung des Begriffes *exzentrisch* war. Sie lebte in einem wunderschönen Haus, das überall mit Fischen dekoriert war. Die Türklinken und der Klopfer an der Haustür hatten die Form von Fischen. Teppiche, Bilder, Duschvorhänge und Geschirr – alles war voller Fischmotive. Und in ihrem Wohnzimmer stand ein riesiges Aquarium, das die gesamte Wandbreite einnahm. Wer sie besuchte, lobte natürlich die schönen Fischmotive. Doch sobald jemand das sagte, hielt sie sich die Ohren zu und schrie: »Ich hasse Fisch!«, stürmte aus dem Zimmer und kam nicht mehr wieder, bis der Besuch gegangen war. Hätten Sie diese Frau gekannt, hätten Sie sie für ein bisschen meschugge gehalten, oder? Denken Sie daran, dass Ihre Mitmenschen Sie ungefähr für genauso merkwürdig halten werden, wenn sie herausfinden, dass Sie für einen Marathon trainieren.

Sie investieren sich selbst, Ihre Zeit und Ihr Geld

Wahrscheinlich wissen Sie schon, dass das Training für und die Teilnahme an einem Marathon nicht immer nur rosige Zeiten sind. Ein solches Rennen ist sowohl in der Vorbereitung als auch bei der Teilnahme nicht leicht, und in diesem Abschnitt wollen wir aufzeigen, wie Ihr Leben sich verändern kann, wenn Sie sich vorgenommen haben, einen Marathon zu laufen.

Trainingszeit und Trainingsaufwand

Um sich auf einen Marathon vorzubereiten, muss man mindestens 60 Kilometer pro Woche laufen (siehe Kapitel 6). Das bedeutet, Sie müssen Zeit und Energie investieren. Planen Sie 10 bis 12 Stunden pro Woche für das Training und Stretching, für die Planung der Trainingseinheiten etc. ein.

Wenn Sie im Moment noch reichlich Freizeit haben, werden Sie keine großen Einschränkungen Ihres Terminplans feststellen. Aber wenn Ihre Tage, wie bei den meisten Menschen, schon ziemlich voll gepackt sind, könnte es schwierig sein, dort noch so viel Trainingszeit pro Tag unterzubringen. Um erfolgreich an einem Marathon teilnehmen zu können, müssen Sie auf etwas anderes verzichten. Hier einige Ideen, wie Sie noch ein bisschen mehr Zeit fürs Laufen herauschlagen können.

- ✓ Wenn Sie viel fernsehen, können Sie die Sendungen, auf die Sie nicht verzichten möchten, aufzeichnen und sehen, während Sie Ihr Stretching (siehe Kapitel 5) machen oder Ihre Beine massieren (siehe Kapitel 11).
- ✓ Wenn Sie Zeit mit Ihrem Partner, Ihrer Freundin/Ihrem Freund verbringen möchten, bitten Sie sie oder ihn, Sie auf dem Fahrrad zu begleiten, während Sie laufen, um auf diese Weise ein bisschen Zeit miteinander verbringen zu können.
- ✓ Wenn Sie einen Teil Ihres Lauftrainings auf dem Laufband absolvieren (siehe Kapitel 3), können Sie vielleicht die Nachrichten oder ein Video sehen, während Sie laufen.
- ✓ Wenn Sie am Arbeitsplatz essen dürfen, absolvieren Sie einen Teil Ihres Trainings in der Mittagspause und essen Sie Ihr Mittag nachdem Sie gelaufen sind und Stretching gemacht haben. (Sorgen Sie nur dafür, dass Sie nach dem Laufen ausreichend Zeit zum Stretching haben, sonst haben Sie am Abend völlig überflüssige Muskelschmerzen.)



Laufen Sie nicht während der Mittagspause, wenn es heiß ist! Laufen Sie stattdessen früh am Morgen oder spät am Abend, um der Hitze aus dem Weg zu gehen.

Zusätzlicher Schlaf

Möglicherweise kommen Sie zu einer interessanten Erkenntnis: Je fitter Sie sind, desto mehr Energie haben Sie. Sie nehmen die Treppe anstatt des Fahrstuhls und gehen spazieren oder machen Wanderungen. Andererseits kann das Marathontraining aber auch Energie absaugen, wenn man nicht genug Schlaf bekommt. Wenn Sie also versuchen, mit 6 Stunden Schlaf auszukommen, haben Sie tagsüber möglicherweise Mühe, wach zu bleiben.

Wenn Sie zusätzlich 10 bis 12 Stunden schlafen wollen *und* weitere 10 bis 12 Stunden pro Woche trainieren wollen, müssen Sie Ihr Leben wahrscheinlich drastisch umorganisieren. Aber bedenken Sie, wenn Sie nicht völlig verrückt nach Marathon sind, ist es nur eine vorübergehende Umorganisation. Für einen begrenzten Zeitraum können Sie einen Teil Ihrer Verantwortlichkeiten vielleicht an Ihren Partner oder Ihre Kinder weitergeben, jemanden beschäftigen, der den Rasen mäht oder den Haushalt macht und vielleicht sogar die Arbeitszeit reduzieren.

Zusätzliche Kalorien

Marathonis müssen mehr essen als Menschen, die nicht so intensiv trainieren. Sie werden vielleicht feststellen, dass Sie pro Tag ungefähr 1000 Kalorien mehr zu sich nehmen müssen, wenn Sie Ihr Gewicht halten wollen. Das hört sich toll an, aber achten Sie darauf, dass die Nahrungsmittel, die Sie zu sich nehmen, auch wirklich die besten Energielieferanten für Ihren Körper sind (siehe Kapitel 9). Sorry, aber Sie dürfen sich einfach nicht mit Schokoriegeln und ähnlichem Zeug voll stopfen. Und außerdem kosten diese zusätzlichen Kalorien Geld. Also machen Sie sich darauf gefasst, dass Ihre Lebensmitteleinkäufe demnächst teurer werden.



Wenn Sie Marathon laufen, um abzunehmen, erhöhen Sie die Kalorienzahl, die Sie zu sich nehmen, nicht, bis Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben.

Kosten für die Ausrüstung

Für einen Läufer ist ein gutes Paar Laufschuhe der wichtigste Teil der Ausrüstung (in Kapitel 2 werden wir noch ausführlich davon berichten). Auch wenn die 120 Euro, die Sie für ein solches Paar Schuhe unter Umständen ausgeben, Ihnen vielleicht nicht gerade wie eine riesige Investition erscheinen, so müssen Sie doch bedenken, dass diese Schuhe alle 600 bis 800 Kilometer ersetzt werden müssen. Wenn Sie also pro Woche 100 Kilometer laufen, müssen Sie Ihre Schuhe alle 6 bis 7 Wochen ersetzen – das bedeutet, ein neues Paar Schuhe alle eineinhalb Monate.



Wenn Sie Ihre Schuhe nicht alle 600 bis 800 Kilometer ersetzen, kann es passieren, dass Sie Gelenkschmerzen bekommen (Knie, Fußgelenk, Hüfte), Schmerzen auf dem Fußspann oder an der Fußsohle. Es kann auch passieren, dass Sie Blasen bekommen und so weiter. In Kapitel 10 finden Sie ausführliche Informationen zu Verletzungen



Wenn mich Nicht-Marathonis fragen, wie oft ich mir neue Sportschuhe kaufe (und – welch eine Überraschung – das kommt ziemlich häufig vor), und ich Ihnen dann sage, alle 4 bis 5 Wochen, dann schauen die mich immer völlig unverständlich an. Wer nicht Marathon läuft antwortet dann meistens »Ich kaufe nur einmal im Jahr neue Laufschuhe.« Ich vermute, diese Einstellung kommt noch aus alten Schulzeiten, wo es hieß, dass man im Herbst ein paar neue Turnschuhe kaufen solle und die mussten dann irgendwie bis zum nächsten Herbst halten.

Weitere Ausrüstungsgegenstände neben den Laufschuhen sind nicht unbedingt erforderlich, aber ein paar gute Laufhosen sollte man schon auch noch anschaffen (welche, die nicht scheuern) und eine schöne Auswahl an Lauftops (siehe Kapitel 2) oder T-Shirts. (Als Frau brauchen Sie dann auch noch ein paar zweckmäßige Sport-BHs.) Man kommt zwar mit ein paar Laufhosen und Shirts aus, aber wenn Sie nicht so häufig waschen wollen und auch nicht gerne mit stinkenden Sachen laufen, brauchen Sie vielleicht eine größere Auswahl.



Bei meiner letzten Zählung hatte ich 15 Laufshorts in meinem Schrank. Es ist keine verrückte Leidenschaft von mir, Laufbekleidung zu sammeln, sondern ich mache mir das Leben so ein bisschen leichter. Ich laufe neun oder zehnmal pro Woche und ich mag dabei nicht gerne stinken. Also habe ich so viele Shirts und Laufhosen und andere Laufbekleidung, dass ich höchstens einmal pro Woche waschen muss.

Teilnahmegebühren und Reisekosten



Bei den Teilnahmegebühren und Reisekosten kann schnell ein ganz schönes Stämmchen zusammenkommen. Wenn Sie bisher überwiegend an 5- und 10-Kilometer-Läufen teilgenommen haben, sind Sie an Teilnahmegebühren gewöhnt, die irgendwo zwischen 5 und 20 Euro liegen, und die scheinen noch ganz angemessen, weil man meistens noch ein T-Shirt dazu bekommt oder wenigstens mit vollem Magen nach Hause fährt, weil es nach dem Rennen etwas zu essen gibt. Meistens bekommt man auch eine Medaille oder einen Preis für einen guten Platz in seiner Altersgruppe sowie eine Übersicht über die Gesamtzeit und eventuell sogar über die Zeiten pro Kilometer über die gesamte Distanz (so genannte Zwischenzeiten).

Für einen Marathon ist allerdings ein bisschen mehr Koordination auf Seiten der Rennleitung erforderlich und deshalb kosten die ein bisschen mehr. Die Teilnahmegebühr liegt bei 40 Euro (wenn man sich mehrere Monate vorher anmeldet) und können bis zu 100 Euro betragen, wenn man sich nur wenige Wochen vor dem Marathon anmeldet.

Wenn Sie nicht gerade das Glück haben, dass der Marathon in Ihrer Heimatstadt stattfindet, müssen Sie wahrscheinlich auch noch ziemlich weit fahren. Und weil Marathonläufe meistens früh am Morgen starten (um 8 oder 9 Uhr), schaffen Sie es wahrscheinlich nicht, am Morgen vor dem Rennen dorthin zu fahren. Das heißt, Sie müssen mindestens eine Hotelübernachtung bezahlen, zusätzlich zu dem Benzin oder dem Ticket für den Flug, die Zugfahrt oder den Bus.



Wenn Sie in einem Hotel übernachten wollen, suchen Sie eins, das nur ein paar Minuten vom Start entfernt liegt: Vielleicht ist es das offizielle Marathon-Hotel. Selbst wenn das Zimmer vielleicht 20 oder 30 Euro mehr als in den anderen Hotels in der Stadt kostet, lohnt sich das, wenn Sie es sich leisten können. Man kann direkt vom Hotelzimmer runter zur Startlinie gehen, was bedeutet, dass man noch direkt vor dem Rennen ein bisschen Wasser trinken kann, die wärmeren Sportklamotten im Zimmer ausziehen kann, ohne dass man sich darum Gedanken machen muss, wo man sie lässt, und zur Toilette gehen kann, ohne dass man irgendwo an der Laufstrecke in einer langen Schlange vor einem mobilen Toilettenhäuschen warten muss.

Ihr persönliches Marathonziel

Bevor Sie damit beginnen, Ihren persönlichen Trainingsplan zu erstellen (siehe Kapitel 4 und 6), sollten Sie sich für Ihren ersten Marathon ein Ziel setzen. (Wenn Sie schon einen oder mehrere gelaufen sind, setzen Sie sich ein Ziel für Ihren nächsten Marathon.) Ein Ziel zu haben hilft bei

der Ermittlung der wöchentlichen Kilometerzahl, die Sie absolvieren müssen, wie schnell Sie laufen müssen, welche sonstigen Übungen Sie noch machen müssen und so weiter.

Aber wenn Sie noch nie einen Marathon gelaufen sind, woher sollen Sie wissen, welches das richtige Ziel ist? Nun, das Ziel für Ihren ersten Marathon muss nicht besonders konkret sein. Hier ein paar Beispiele:

✓ **Ihr Ziel ist es, den Marathon teils laufend, teils gehend zu finishen.**

Das ist ein gutes Ziel und es sollte sich in Ihrem Training widerspiegeln: Sie sollten auch im Training gehen und laufen, und Ihr Pensum kann sich im unteren Bereich bewegen (60 Kilometer pro Woche), und Sie konzentrieren sich darauf, Ihre Ausdauerfähigkeit zu verbessern und müssen sich nicht so sehr darum sorgen, wie schnell Sie trainieren.



Bei vielen Marathonveranstaltungen wird das Ziel nach 5 bis 7 Stunden geschlossen. Wenn Sie also planen, den Marathon zu gehen oder teils zu gehen, teils zu laufen, dann müssen Sie darauf achten, dass Sie das in der vorgegebenen Zeit schaffen. Wenn das Rennen endet – obwohl Sie immer noch da draußen durch die Straßen laufen – wird der Verkehr wieder freigegeben (was gefährlich für Sie werden kann), die Verpflegungsstellen werden abgebaut (was bei heißem Wetter auch gefährlich sein kann) und niemand nimmt Sie in Empfang, wenn Sie durchs Ziel laufen, niemand verleiht Ihnen die Medaille oder nimmt Ihre Zeit.

✓ **Sie wollen den Marathon durchlaufen.** Das ist allerdings schon etwas ganz anderes, als einfach anzukommen. Auch wenn die Zeit jetzt noch nicht so wichtig ist, ist es trotzdem entscheidend, dass Sie eine ausreichende Grundlage an Trainingskilometern geschaffen haben (darauf gehen wir in Kapitel 6 ausführlich ein), um in der Lage zu sein, Ihr Tempo über 42,195 Kilometer durchzuhalten.

✓ **Sie wollen den Marathon unter vier Stunden laufen.** Auch das ist ein phantastisches Ziel. Sie müssen den gesamten Marathon hindurch im Schnitt 6:40 pro Kilometer laufen. Und mit diesem Wissen können Sie auch gut festlegen, wie schnell Sie Ihr tägliches Laufpensum und wie Sie die anderen Übungen planen müssen (siehe Kapitel 7). Außerdem sollten Sie an ein paar Wettkämpfen teilnehmen (siehe Kapitel 19) bevor Sie beim Marathon an den Start gehen, um sich richtig in Form zu bringen und um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie sich diese Geschwindigkeit im Wettkampf anfühlt.

✓ **Sie wollen sich für den Boston Marathon qualifizieren.** Für die meisten Menschen ist die Qualifikation für den Boston Marathon der Höhepunkt ihrer Läuferkarriere und auch wenn Sie das in Ihrem ersten Marathon vielleicht noch nicht schaffen, könnte es ein Ziel für die Zukunft sein. (Ich kenne Menschen, die sich schon in ihrem ersten Marathon für Boston qualifiziert haben, es ist also nicht unmöglich.) In dem Kasten »Qualifikation für Boston« in Kapitel 16 finden Sie alles über die Qualifikationszeiten, die nach Alter und Geschlecht unterschiedlich sind.

Denken Sie daran, auch wenn Sie die entsprechende Qualifikationszeit geschafft haben, können Sie möglicherweise trotzdem nicht in Boston starten, weil die Anzahl der zugelassenen Läufer pro Jahr begrenzt ist. Dennoch ist Boston für die meisten das ultimative Marathonziel. Wenn dieses Ihr angepeiltes Ziel ist, nutzen Sie die in Kapitel 7 vorgestellten Übungen.

Tragen Sie Ihren Marathoni auf Händen

Wenn Sie jemanden kennen, der für einen Marathon trainiert – Ihr Partner, Kind, Elternteil, Bruder/Schwester, bester Freund oder Kollege – denken Sie an Folgendes:

- ✓ **Kein Druck.** Jeder trainiert unterschiedlich intensiv und niemand steht unter dem Druck mehr machen zu müssen als er oder sie will.
- ✓ **Kontinuität ist entscheidend.** Bitten Sie Ihren Marathoni nicht, sich trainingsfrei zu nehmen, damit Sie gemeinsam etwas unternehmen können. Dadurch wird der Marathon am Wettkampftag nur noch schwieriger.
- ✓ **Vergessen Sie nicht, dass Marathonis auch im Urlaub und am Wochenende trainieren.** Nur weil Sie von Ihrem Chef eine Woche Urlaub bekommen haben, heißt das nicht, dass Ihr Läufer sich vom Training beurlauben lassen kann.
- ✓ **Sie sollten die längeren Laufrouen Ihres Läufers kennen.** Wenn das Wetter plötzlich umschlägt oder Ihr Marathoni nicht in der angegebenen Zeit wieder zu Hause ist, springen Sie ins Auto und sehen Sie nach, ob er Hilfe braucht.
- ✓ **Gewöhnen Sie sich an schweißnasse Umarmungen.** Marathonis sind häufig verschwitzt, weil sie so viel laufen müssen. Gewöhnen Sie sich dran. Auch das sollte vorbeigehen.
- ✓ **Anerkennung für kleine Leistungssteigerungen.** Marathonis haben viele Zwischenziele: Den ersten 15-Kilometer-Lauf, den ersten 30-Kilometer-Lauf, den ersten Wettkampflauf und so weiter. Gratulieren Sie Ihrem Läufer zu jedem Zwischenziel.
- ✓ **Fahren Sie zu Wettkämpfen mit.** Wenigstens können Sie so ein bisschen Zeit miteinander verbringen.
- ✓ **Bleiben Sie vor dem Start ruhig.** Wettkämpfe sind eine ernste Angelegenheit. Wünschen Sie Ihrem Marathoni viel Glück, bevor er an den Start geht.
- ✓ **Versuchen Sie, an so vielen Punkten auf der Wettkampfstrecke zu stehen, wie möglich.** Nach dem Start sollten Sie Ihren Marathoni an so vielen Punkten wie möglich wie verrückt anfeuern. Rufen Sie seinen Namen, rufen Sie: »Siehst super aus!«, »Nur noch ... Kilometer!« Kritisieren Sie ihn während des Rennens nicht.
- ✓ **Bleiben Sie, bis das Rennen zu Ende ist.** Okay, bei einem Marathon zuzusehen, ist ein bisschen langweilig, aber fahren Sie nicht nach 30 Kilometern nach Hause. Ihr Marathoni braucht Ihre Unterstützung. Seien Sie im Zielbereich (manchmal *Familien-treffpunkt* genannt) wenn Ihr Marathoni ankommt.
- ✓ **Vergessen Sie nicht: Es gibt immer ein nächstes Rennen.** Selbst wenn dieses eine Enttäuschung war, Ihr Marathoni kann es immer noch einmal versuchen.

