

Aus dem Ewigen Eis

Das Eis gibt Anlass, an Ernest Shackleton zu erinnern, den britischen Polarforscher, der 75 Jahre vor Reinhold Messner versucht hat, den antarktischen Kontinent zu durchqueren, aber kurz vorm Südpol umdrehen musste. Das Segelschiff (namens „Endurance“, d.h. Ausdauer), das ihn und seine Begleiter wieder aufnahm, fro mit der gesamten Expeditionsmannschaft ein und wurde schließlich vom Eis zermalmt. Nach 497 Tagen Packeis und Eisscholle bekam das Expeditionsteam im südlichen Sommer wieder festen Boden unter die Füße – einen unbesiedelten Felsen in der antarktischen See. Die nächsten Menschen waren Walfänger auf dem 800 Seemeilen entfernten Süd-Georgien. Also segelte Shackleton mit ausgesuchten Begleitern in einem offenen Boot los, verproviantiert für maximal 40 Tage, denn danach – eine im übertragenen Sinn auch für Marathonläufe relevante Überlegung – wäre man entweder an- oder umgekommen. Sie erreichten zwar die Insel, aber in stürmischer See auf der falschen Seite. Dann müssen wir's zu Fuß schaffen, sagte Shackleton, ließ wiederum die Entkräfteten pausieren, und durchquerte mit zwei Kameraden die Insel in 36 Stunden. Der nächste, der diesen Weg Jahrzehnte später ging, kommentierte: „Ich weiß nicht wie sie es geschafft haben, nur dass sie es schafften.“ Nach Erreichen der Walfängerstation lief die Rettungsaktion an, an deren Ende kein einziger der 28 Expeditionsteilnehmer fehlte.

Nach zwei Monaten Packeis taut auch Berlin ganz allmählich auf – wir können wieder einen Trainingsplan brauchen. Zum Glück müssen wir nicht erst die Überlebenden einsammeln, sondern können uns gleich den schnellen Beinen widmen. Die haben nämlich bei dem Gestakse auf dem Eis viel an Flexibilität verloren, die wir ihnen jetzt zurück geben müssen. Hoffentlich ging auch bei uns niemand im Eis verloren (gebrochene Knochen heilen hoffentlich bald) und geht niemand verloren auf unserer Expedition zur Bestform!

Der Trainingsvorschlag bezieht sich nur auf drei Kerneinheiten, die aber am besten eingebettet in 5 bis 7 Lauftage liegen, und zielt auf die 25 km von Berlin. Die höchsten Intensitäten sollten optimal bei 5 bis 10% des Gesamtumfangs liegen, also ist man mit nicht unter 70-100 km/Woche gut dabei. Wer einen schnellen Marathon anpeilt, braucht längere Tempodauerläufe und etwas mehr und längere lange Läufe (und muß auf dem Eis vorgearbeitet haben). Die Läufe unter der Rubrik „Schnell“, also der zweite intensive Tag neben Donnerstag, können überwiegend nach Gefühl oder nach nicht-geerdeter Armbanduhr gelaufen werden, oder aber mit Garmin bzw. vermessenenen/bekannten Geländestrecken auch nach Zahlen.

Für die TDLs im April gilt es, eine geeignete Runde zu suchen, z.B. rund um einen unbewohnten Felsen in der Antarktis, oder was man sonst so in der Nähe hat.

Woche 8.-14.3.

Schnell 3 x 5 min (3 min TP) im gefühlten 25-km-RT, was auch immer das nach diesen Eiswochen ist, in einem DL von ca. 1:00 bis 1:20, anschließend 3 Steigerungen (z.B. bis zu einer/m 80 bis 100 Meter entfernten Baum, Mauer, Haus, Hundehaufen)

Donnerstag 3 x (5 x 300), 100 TP (im letztjährigen 10-km-RT)

Lang 22 km

Startgelegenheiten: 14.3. Birkenwäldchenlauf (BC)

Woche 15.-21.3.

Schnell 3 x 5 min (3 min TP) im gefühlten HM-RT in einem DL von ca. 1:00 bis 1:20, anschließend 3 Steigerungen

Donnerstag 10 x 400, 200 TP (im letztjährigen 10-km-RT des Vorjahrs beginnen, die letzten drei mit mindestens minus 3 s/Runde)

Lang 25 km

Startgelegenheiten: 21.3. Lauf der Sympathie – BB-10km-Straßenlaufmeisterschaft

Woche 22.-28.3.

Schnell 20 min HM-RT in einem DL von ca. 1:00 bis 1:20, anschließend 3 Steigerungen

Donnerstag 5 x 1000 (600 TP), HM-RT

Lang 25 km

Startgelegenheiten: 28.3. Berliner Halbmarathon

Woche 29.3.-4.4.

Schnell 20 min HM-RT in einem DL von ca. 1:00 bis 1:20, anschließend 3 Steigerungen
 Donnerstag 5 – 4 – 3 – 2 – 1 Runden (TP je halb so lang wie vorangegangene Belastung, halbe Runden werden abgerundet) (Beginn HM-RT, Mitte 10-km-RT, Ende offen)

Lang 30 km

Startgelegenheiten: 4.4. 2. Wartenberger Osterlauf, LC Ron Hill 10 km

Woche 5.4.-11.4.

Schnell 40 min MRT

Donnerstag 500-1000-1500-2000-2500, Pause je halb so lang wie vorhergegangene Belastung (auf 100er aufgerundet) (10er-RT + 5 s/km)

Lang 25 km

Woche 12.4.-18.4.

Schnell 6 Runden à ca. 2,5 km in diesem Schema:

1	2	3	4	5	6
mDL	zügiger DL	schneller DL	MRT	Anschlag	mDL

Donnerstag 2500-2000-1500-1000-500, Pause je halb so lang wie vorhergegangene Belastung (auf 100er aufgerundet) (10er-RT + 5 s/km)

Lang 30 km

Woche 19.4.-25.4.

Schnell nach Einlaufen 6 Runden à ca. 2,5 km in diesem Schema:

1	2	3	4	5	6
zügiger DL	schneller DL	MRT	MRT	Anschlag	mDL

Donnerstag 4 x 2000 (800 TP), aktuelles 10er-RT

Lang 30 km

Startgelegenheiten: 24.4. Berliner Berglauf 7,5 km (BC)

Woche 26.4.-2.5.

Schnell 2 x 15 min HM-RT (dazwischen 5 min TP)

Donnerstag 8x 800 (400 TP), 10er-RT

Lang 20 km

Startgelegenheiten: 1.5. Wuhletallauf 15 km (BC); 2.5. Straßenlauf durch Frohnau 10 km

Woche 3.5.-9.5.

Schnell 2 x 10 min HM-RT (dazwischen 3 min TP)

Donnerstag 5 x 1000 (600 TP), HM-RT

Lang 25 km

Startgelegenheiten: 8.5. Berliner Frauenlauf 10 km; 9.5. 25 km von Berlin

Vorschau:

15.5. 100km-Berlin-Staffel