



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel ▶ 05361/558 558

E-Mail ▶ info@intro-wolfsburg.de

Internet ▶ www.intro-wolfsburg.de

Facebook ▶ www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Marathontraining: Sind 3-Stunden-Läufe sinnvoll?

In der Marathonvorbereitung ist der lange Lauf ein unverzichtbarer Bestandteil einer systematischen Vorbereitung. In einem vorherigen Tipp zum [langen Lauf](#) wurde bereits ausführlich dargelegt, wie der lange Lauf zu planen ist.

In vielen Publikationen wird eine Ausdehnung des langen Laufs bis 3 Stunden empfohlen. Dies gilt insbesondere für Läufer, die im Marathon 4 Stunden und mehr unterwegs sind.

Wie bereits im Tipp [Trainingssteuerung im Ausdauersport](#) dargelegt, gibt es neben dem Umfang einer Trainingseinheit, der z.B. über die Zeit bestimmt werden kann, eine zweite wichtige Steuergröße: die Intensität.

Die Autoren von Publikationen, die 3-Stunden-Vorbereitungsläufe empfehlen, legen diesen Läufen meist eine niedrige Intensität, also ein niedriges Lauftempo zugrunde. Aus unserer Erfahrung ist dieses Tempo häufig zu niedrig. Warum ein zu niedriges Trainingstempo nicht sinnvoll ist, haben wir im Tipp [Grundlagenausdauertraining: häufige Fehler](#) ausführlich erklärt.

3-Stunden-Läufe sind also nur sinnvoll, wenn sie nicht zu langsam gelaufen, sondern im richtigen Tempo absolviert werden. Dabei ist aber zu beachten, daß sich die Regenerationszeit deutlich verlängert.

INTRO empfiehlt daher, den langen Lauf im [GA1-Tempo](#) mit einer maximalen Länge von 2:30 Stunden zu absolvieren. Dies gilt auch für Läufer, die im Marathon 4 Stunden und mehr unterwegs sind. Die Erfahrung aus unseren Marathonkursen [Von 0 auf 42: Besser laufen!](#) und [Schneller laufen: von 5 bis 42!](#) bestätigt dies. 3-Stunden-Läufe sollten Ultraläufern vorbehalten bleiben.