

Sport

So gelingt der Marathon

Vorbild Eliud Kipchoge Wie läuft man mühelos die 42,195 km? Wie wird man im Alter schneller? Ein Blick auf das Training des Weltrekordhalters zeigt: Weniger ist meist mehr.

Tobias Müller

50'000 Sportverrückte machen sich am Sonntagmorgen wieder über die Verrazzano-Narrows-Brücke auf, um den prestigeträchtigsten Langstreckenlauf der Welt zu absolvieren: den New York Marathon. Immer mehr Breitensportler trauen sich die scheinbar unendlich lange Reise zu, auf der Suche nach den intensiven Glücksgefühlen und der Jagd nach Bestzeiten – auch wenn die letzten Kilometer meist harzig und schmerz erfüllt sind.

Einer, der den Marathon perfekt zu beherrschen scheint, ist der Kenianer Eliud Kipchoge, zweifacher Olympiasieger, Weltrekordhalter, König der Königsdisziplin im Laufsport. Ende September verbesserte er in Berlin erneut die Weltbestzeit, die neu bei 2:01:09 Stunden steht.

Warum aber läuft Kipchoge bei fast jedem Marathon scheinbar mühelos dem Ziel entgegen und wird mit zunehmendem Alter sogar noch schneller, während sich viele Breitensportler und Hobbyläuferinnen meist über die Ziellinie quälen? Gleich mehrere Medienportale, unter anderem «Outside», «Sweat Elite» und «Trailrunner Magazine», haben das Training des Wunderläufers untersucht und dabei die Erfolgsfaktoren erkannt.

— **Der schnellste Mensch trainiert meistens langsam**
Eliud Kipchoge benötigte in Berlin pro Kilometer durchschnittlich 2 Minuten und 52 Sekunden. Was für Normalsterbliche ein Sprint ist, ist für den Kenianer eher ein zügiges Wohlfühltempo. Doch um der Schnellste der Welt zu sein, läuft Kipchoge in der Vorbereitung meist ziemlich langsam. Von den insgesamt 12 bis 14 Trainingseinheiten pro Woche absolviert er nur deren drei im zügigen Tempo.

Am Dienstag steht meistens ein Intervalltraining auf der Tartanbahn auf dem Programm, am Donnerstag der lange Lauf (den Kipchoge nahe am Marathon-tempo absolviert) und am Samstag erneut ein Intervalltraining. An den restlichen Tagen trainiert er locker und erholt sich von den harten Einheiten. Oder wie er selber sagt: «Am Dienstag, Donnerstag und Samstag gebe ich 80 Prozent, an den restlichen Tagen nur 50.»



Olympiasieger und Weltrekordhalter: Der Kenianer Eliud Kipchoge ist der Marathon-König. Foto: Getty Images

Doch wie langsam läuft Kipchoge tatsächlich an lockeren Tagen? Offenbar pendelt sich das Tempo zwischen 4:00 bis 5:15 Minuten pro Kilometer ein, was in etwa zwischen einer und zweieinhalb Minuten langsamer ist als sein Marathontempo. Eine Hobbyläuferin, die den Marathon in einem 6-Minuten-Schnitt absolviert, sollte also kein schlechtes Gefühl haben, wenn sie mit 7:30 Minuten pro Kilometer durch die Gegend joggt.

Dies bestätigt Lorenz Leuthold, Bewegungs- und Sportwissenschaftler bei Training and Diagnostics in Zürich, wo er Ausdauerathleten im Breitensportbereich und Profis präzise testet und trainiert. Er sagt, dass bei einem Langdistanzrennen vor allem die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit, also die Effizienz im niedrigintensiven Bereich, entscheidend sei. «Rund 80 bis sogar 90 Prozent des Trainingsumfangs sollten locker trainiert werden. Leider ist es aber oft so, dass viele Athleten zu schnell laufen und die Basisausdauer zu wenig gut ausgeprägt ist.»

— **Nicht ein einzelnes Training ist entscheidend**

Nicht ein einzelnes Intervalltraining lässt Kipchoge den Marathonweltrekord brechen, es ist die konstante Vorbereitung in den Wochen zuvor. Fünf Monate bereitet sich Kipchoge auf einen Marathon vor, rund 220 Kilometer legt er pro Woche zurück. Natürlich müssen und sollten Breitensportler nicht so viel trainieren. Doch Expertinnen sind sich einig, dass Konstanz der wichtigste Faktor in einer Marathonvorbereitung ist. Deshalb gilt die Faustregel: Häufigkeit vor Dauer vor Intensität. Viermal anstatt nur zweimal pro Woche joggen gehen bringt einen grösseren Nutzen, als einfach härter und länger zu laufen.

Lorenz Leuthold unterstreicht, dass ein effizienter Fettstoffwechsel vor allem bei Amateursportlern entscheidend ist, um beim Marathon gut abzuschneiden. Die Kohlenhydratspeicher liefern bei den meisten Menschen nur Energie für zwei, maximal zweieinhalb Stunden bei einer Marathon-Belastung.

Also muss der Körper auf Fette als Energiequelle zurückgreifen können, will man bei Kilometer 30 nicht dem berühmten Hamermann begegnen. Die Fettverbrennung wird am effizientesten verbessert, wenn man oft, langsam und lange läuft.

— **Keine Gadgets, dafür aufs Körpergefühl hören**

Der Kenianer Patrick Sang gilt als Mastermind hinter dem Erfolg Kipchoges. Fragt man den 58-jährigen Trainer, der früher ein erfolgreicher 3000-Meter-Hürdenläufer war, was der grösste Fehler im Marathontraining sei, sagt er: «Wenn ein Athlet nicht auf seinen Körper hört.» Sang lässt seine Athleten und Kipchoge oft nach Körpergefühl trainieren. GPS-Uhren und Herzfrequenzdaten können im Training helfen, die Leistung aufzuzeichnen, mehr jedoch nicht. Darum gibt Sang seinen Athleten auch meist keine Vorgaben, wie schnell sie ihre lockeren Trainings absolvieren müssen. Wenn sie sich gut fühlen, dann sollen sie schnell rennen, und sonst halt nicht.

GPS-Uhren, Herzfrequenzzeichnung, Gadgets für die Regeneration – alles unnötig also? Lorenz Leuthold sagt: «Wir haben in unserer heutigen Gesellschaft oft verlernt, auf unseren Körper zu hören.» Doch wie wissen gerade Einsteiger, wann sie zu schnell trainieren? Leuthold erklärt: «Wenn man während lockerer Einheiten noch in ganzen Sätzen miteinander reden kann, dann stimmt die Belastungsintensität in etwa. Ist das nicht mehr möglich, trainiert man zu hart. Wer es allerdings genau wissen will, sollte seine individuellen Trainingsbereiche mit einem präzisen Test definieren lassen.»

— **Die Erholung ist genauso wichtig wie das Training**

Rund zwei Stunden pro Tag trainiert Kipchoge in der Marathonvorbereitung. Den Rest der Zeit erholt er sich, entspannt beim Lesen oder beim Zusammensitzen mit anderen Läufern seiner Gruppe. Jeden Tag legt er sich zum Mittagsschlaf hin, zweimal pro Woche geht er in die Massage. Am Abend ist um 21 Uhr Nachtruhe. Marathonprofis sind vor allem eines: Vielschläfer.

Doch nicht nur während intensiver Trainingsphasen ist die Erholung entscheidend, sondern auch nach einem Marathon. Kipchoge pausiert nach einem Rennen drei bis vier Wochen komplett und rennt in dieser Zeit keinen Schritt. Viktor Röthlin sagte der «NZZ am Sonntag» in einem Interview auf die Frage, was der grösste Unterschied zwischen Profis und Amateurläuferinnen sei: «Der Profi lässt nach dem Rennen los und erholt sich. Die Hobbyläuferin hat ständig Angst, das hart erarbeitete Niveau zu verlieren, und legt deshalb nie eine richtige Pause ein.»

Lorenz Leuthold stimmt dieser These zu, gibt aber zu bedenken, dass eine aktive Regeneration noch förderlicher sein kann. In den Tagen nach dem Marathon könne man durch Spazieren, lockeres Radfahren oder Schwimmen den Blutfluss im Körper ankurbeln und somit Stoffwechselprodukte effizienter abtransportieren. Er sagt aber ganz klar: «Hochintensives Training hat in den zwei Wochen nach einem Marathon nichts verloren. Die Erholung ist in dieser Zeit wichtig, sonst drohen früher oder später Verletzungen.»

Nachrichten

Piqué tritt zurück

Fussball Der spanische Welt- und Europameister Gerard Piqué hat überraschend seinen kurz bevorstehenden Rücktritt vom Profifussball angekündigt. Das Spiel seines FC Barcelona am Samstag gegen UD Almeria werde sein letztes im Camp Nou sein, sagte der 35-Jährige in einem Video, das er am Donnerstagabend unter anderem via Twitter veröffentlichte. Piqué wurde in Barcelona geboren und als Fussballer vom FC Barcelona ausgebildet. Nach zwischenzeitlichen Stationen bei Manchester United und Real Saragossa war er 2008 zu Barça zurückgekehrt und hat mit dem Club seitdem unter anderen die Champions League und die spanische Meisterschaft gewonnen. (dpa)

WM-Aus für Werner

Fussball Timo Werner fällt für die Fussball-Weltmeisterschaft in Katar aus. Der Stürmer von Leipzig erlitt am Mittwoch in der Champions League bei Schachtar Donezk einen Riss des Syndesmosebandes im linken Sprunggelenk und ist bis Ende des Jahres nicht einsatzfähig. Das teilte sein Club am Donnerstag mit. (dpa)

YB ohne Camara

Fussball Mohamed Ali Camara kommt in diesem Jahr für YB nicht mehr zum Einsatz. Der 25-jährige Verteidiger muss sich am linken Unterarm operieren lassen. Camara hatte sich diesen bereits im Februar gebrochen und spielte seither jeweils mit einer Schiene. Für den Beginn der zweiten Saisonhälfte sollte Camara wieder fit sein. (heg)

Djokovic im Viertelfinal

Tennis Novak Djokovic steht beim ATP-1000-Turnier in Paris im Viertelfinal. Der Serbe gewann gegen Karen Chatshanov aus Russland 6:4, 6:1. Djokovic's nächster Gegner ist der Italiener Lorenzo Musetti, der Casper Ruud aus Norwegen 4:6, 6:4, 6:4 bezwang. Die Weltnummer 1 Carlos Alcaraz steht ebenfalls im Viertelfinal. Der Spanier schlug Grigor Dimitrov aus Bulgarien 6:1, 6:3. Auch eine Runde weiter ist Felix Auger-Aliassime. Der kanadische Basel-Sieger gewann gegen Gilles Simon aus Frankreich 6:1, 6:3. (heg)

Basler Zeitung

Gegründet 1842 (National Zeitung) und 1844 (Basler Nachrichten)

Herausgeberin: Tamedia Basler Zeitung AG

Leserschaft: 99'000 (MACH-Basic 2021-1)

Digital: 101'000 (Net-Metrix 2020-2)

Gesamt: 191'000 (Total Audience)

Verbreitete Auflage: 38'978 Exemplare (WEMF 2020)

Davon verkaufte Auflage inkl. Replica: 37'200

Grossauflage: Donnerstag 95'048

Abonnementspreise:

shop.bazonline.ch

Verleger: Pietro Supino

Chefredaktion Redaktion Tamedia: Arthur Rutishauser, Chefredaktor (ar), Adrian Zurbruggen, Stv. (azu), Raphaela Birrer (rbi), Kerstin Hasse (kh), Michael Marti (MMA), Iwan Städler (is).

Redaktion: Aeschplatz 7, Postfach 2250,

4002 Basel, Tel. 061 639 11 11, redaktion@baz.ch,

vornamen.name@baz.ch

Chefredaktor: Marcel Rohr (mr)

Chefredaktion: Markus Wüest, Stv. (mw),

Nina Jecker (ni), Laila Abdel'Al, Assistentin

Todesanzeigen: inserate.baz@goldbach.com,

Tel. 061 639 12 18

Druck: DZB Druckzentrum Bern AG, Zentweg 7,

3006 Bern

Tamedia Basler Zeitung AG. Bekanntgabe namhafter

Beteiligungen: Neue Fricktaler Zeitung AG, Presse TV

Ombudsmann Ignaz Staub, Postfach 837, 6330 Cham 1,

ombudsmann.tamedia@bluewin.ch

Ausführliches Impressum online oder

in der Baz-Samstags-Ausgabe

Die Sporttipps zum Wochenende

Sm'Aesch trifft auf den Ex-Trainer

Volleyball Zu einer besonderen NLA-Partie kommt es am Sonntag in der Löhrenackerhalle. Am vierten Spieltag empfängt Sm'Aesch-Pfeffingen Genf - jene Equipe, die vom langjährigen Sm'Aesch-Coach Andy Vollmer trainiert wird. Auch ein Wiedersehen gibt es mit Passeuse Vilma Andersson, die letzte Saison noch das Sm'Aesch-Dress trug. Dabei sind die Baselbieterinnen auf Punkte angewiesen. Mit nur einem Sieg aus drei Spielen verließ der Saisonstart der Birstalerinnen alles andere als gut. (du/twi)

NLA. Sonntag, 17 Uhr: Sm'Aesch-Pfeffingen - Genf (Löhrenacker).

Ein Turnier für alle im Oberbaselbiet

Tischtennis Es gehört zur Tradition, dass der TTC Gelterkinden sein Volksturnier durchführt. Auch in diesem Jahr kann in den Kategorien Einzel und Doppel mit verschiedenen Stärkeklassen angetreten werden. Spielberechtigt sind alle, nachmelden vor Ort ist möglich. (du)

Volksturnier. Sonntag, ab 9 Uhr, Mehrzweckhalle Gelterkinden.

Der RTV gegen den Tabellenletzten

Handball Das Heimspiel gegen den Tabellenletzten Kreuzlingen ist für den RTV Basel eine gute

Möglichkeit, die nächsten Punkte in der NLA zu holen. Bereits im ersten Vergleich mit dem Aufsteiger konnte der RTV gewinnen. Vor diesem NLA-Vergleich trifft der B-Ligist Birsfelden in der Rankhofhalle auf die SG Yellow/Pfadi Espoirs. (du)

NLA. Samstag, 18.30 Uhr: RTV Basel - Kreuzlingen (Rankhof). - NLB. Samstag, 16.30 Uhr: Birsfelden - Yellow/Pfadi Espoirs (Rankhof). - Sonntag, 15 Uhr: Kadetten Espoirs - Möhlin.

Letzte Runde in der 2. Liga regional

Fussball An diesem ersten November-Wochenende wird in der regionalen 2. Liga die letzte Runde dieses Jahres ausgetragen. Weiter geht es erst im März 2023

wieder. Dabei wird der FC Allschwil versuchen, beim Auswärtsspiel bei Timau seine souveräne Tabellenführung zu untermauern. Als einzige Mannschaft der Liga haben die Allschwiler bislang keine einzige Partie verloren. (du)

Promotion League. Samstag, 15.30 Uhr: Basel U21 - Breitenrain (LA-Stadion St. Jakob). - 1. Liga. Samstag, 15 Uhr: Rotkreuz - Dornach. - 16 Uhr: Neuchâtel Xamax - Black Stars. - Sonntag, 14 Uhr: Münsingen - Concordia. - 2. Liga interregional. Samstag, 16 Uhr: Binningen - Regensdorf (Spiegelhof). Muttenz - Mutschellen (Margelacker). Liestal - Dietikon (Gitterli). - 17 Uhr: Grenchen - Pratteln. Schöffland - Old Boys. - 17.30 Uhr: Bubendorf - Red-Star (Brühl). - 2. Liga regional. Samstag, 17 Uhr: Oberwil - Muttenz II (Eisweiher). - 18 Uhr: Rheinfelden - Gelterkinden (Schiffacker). Timau - Allschwil (Rankhof). - 18.30 Uhr: Amicitia Riehen - Laufen (Grendelmatte). - 19 Uhr: Möhlin-Riburg/ACLI - Sissach (Steinli). - Sonntag, 14 Uhr: Reinach

- Aesch (Fiechten). Old Boys II - Wallbach-Zeiningen (Schützenmatte).

Weltklasse-Curling in Arlesheim

Curling Die besten Curlerinnen der Welt waren bereits in Arlesheim zu Gast, nun steht von Freitag bis Sonntag der Swiss Cup der Männer an. Gemeldet sind 24 Teams - eine Equipe kommt aus den USA, die restlichen aus Europa und der Schweiz. Gespielt wird von Freitag bis Sonntag, der Eintritt ist frei. Weitere Informationen finden Sie hier (https://www.swisscupbasel.ch/news). (du)

Swiss Cup. Freitag und Samstag, ab 8.30 Uhr; Sonntag, ab 8 Uhr; Curlingzentrum Region Basel, Arlesheim.