

**CARSTEN
EICH**



DEIN RUNNING COACH

**EFFEKTIV TRAINIEREN FÜR 10 KM
UND HALBMARATHON
MIT TRAININGSPLÄNEN
VOM PROFI**



DELIUS KLASING



DELIUS KLASING

CARSTEN EICH
DEIN RUNNING COACH
EFFEKTIV TRAINIEREN FÜR 10 KM
UND HALBMARATHON



DELIUS KLASING VERLAG



VORWORT

PROFITIERE VOM BESTEN DEUTSCHEN STRASSENLÄUFER VON NORBERT HENSEN

Keine andere Sportart wird von so vielen Menschen betrieben wie das Laufen. Die besten Straßenläufer der Welt sind Superstars. Bei den größten Rennen der Welt gehen über 50.000 Aktive an den Start. Carsten Eich war in den 1990er- und den frühen 2000er-Jahren nicht nur Deutschlands bester Straßenläufer über 10 Kilometer und im Halbmarathon - er gehörte viele Jahre lang auch zur Weltelite. Wenn Deutschlands Top-Langstreckentrainer Wolfgang Heinig sagt, dass Carsten Eich der beste deutsche Straßenläufer auf den Langstrecken in den vergangenen 30 Jahren war - dann spricht hier ein absoluter Fachmann.



Norbert Hensen

Als Sportjournalist begleitete er die Karriere von Carsten Eich seit Beginn der 1990er-Jahre. 2002 entwickelte er als Chefredakteur das Magazin aktiv Laufen. 13 Jahre später gründete er gemeinsam mit Christian Ermert das Magazin LÄUFT. Gemeinsam betreiben sie mit ihrem Team das Portal [laufen.de](https://www.laufen.de)

Heinig selbst hat Carsten Eich viele Jahre als Coach betreut. Er hat ihn im Frühjahr 1993 zu zwei deutschen Rekorden über 10 Kilometer (27:47 min) und im Halbmarathon (60:34 min) geführt. Der Halbmarathonrekord wurde im Oktober 2021 von Amanal Petros gebrochen, doch am 10-Kilometer-Rekord beißen sich die deutschen Topathleten seit fast 30 Jahren die Zähne aus.

Auch dieser Rekord wird irgendwann fallen. Sei es, weil ein neues großes Talent entdeckt wird, wie es Carsten Eich damals war, oder weil das Equipment mit den schnellen Carbonschuhen dafür sorgt, dass deutlich schnellere Zeiten möglich sind.

Dass die Siegerzeit von Carsten Eich beim Halbmarathon in Berlin am 04. April 1993 nur 24 Stunden zuvor einen Weltrekord bedeutet hätte, ist längst Legende. Immerhin war es damals ein Europarekord. Der Straßenlauf war auch in den 90er-Jahren populär, aber als Volkssport längst nicht so beliebt wie heute.

Hobbyläufer stehen heute bei großen Rennen wie dem Berlin-Marathon mit Weltklassemportlern gemeinsam an der Startlinie. Das gibt es so bei keinem anderen Sport. Als Laufprofi hat Carsten Eich das genauso genossen wie

heute. Die Nähe zu den Menschen und der besondere Spirit hat den Läufer, 1970 in Leipzig geboren, schon damals begeistert. Früher lief er am Limit, heute gibt der langjährige Laufprofi sein großes Wissen weiter.

Er betreut Athleten, schreibt Trainingspläne, leitet Laufcamps und Seminare und motiviert als Coach auch Freizeitsportler, die laufen wollen, um gesünder zu leben und Spaß zu haben.

»CARSTEN EICH WAR IN DEN 1990ER- UND DEN FRÜHEN 2000ER-JAHREN NICHT NUR DEUTSCHLANDS BESTER STRASSENLÄUFER ÜBER 10 KILOMETER UND IM HALBMARATHON – ER GEHÖRTE VIELE JAHRE LANG AUCH ZUR WELTELITE.«

Ich habe das Glück gehabt, Carsten Eich schon als junger Sportjournalist kennenzulernen. Er war ein Profi durch und durch. Seit dem Ende seiner Laufbahn arbeiten wir zusammen. Seit zehn Jahren leitet er als Headcoach mit seiner besonnenen und ruhigen Art erfolgreich unsere Laufcamps. Immer perfekt organisiert, immer im Sinne der Läuferinnen und Läufer.

Endlich hat er sein großes Wissen aufgeschrieben. Natürlich war Carsten Eich auch ein erfolgreicher Marathonläufer. Aber seine besten Leistungen zeigte er

über 10 Kilometer und im Halbmarathon. Da ist es nur konsequent, dass sich dieses Buch um die beiden beliebtesten Distanzen bei Straßenläufen hierzulande dreht.

Seine Leistungen sind auch viele Jahre nach dem Ende seiner Karriere noch außergewöhnlich:

BESTZEITEN

3.000 Meter (Bahn)

7:46,51 min (*26.08.1992*)

5.000 Meter (Bahn)

13:27,90 min (*13.06.1997*)

10.000 Meter (Bahn)

27:41,94 min (*05.04.1997*)

10 Kilometer

27:47 min (*10.04.1993*)

Halbmarathon

60:34 min (*04.04.1993*)

Marathon

2:10:22 Std. (*25.04.1999*)

GRÖSSTE ERFOLGE

Junioren-Europameister

1989 über 5.000 Meter

Olympiateilnehmer

in Barcelona 1992 über 10.000 Meter & in Sydney 2000 im Marathon

Europarekord

Halbmarathon

15-facher Deutscher Meister

5.000 Meter bis Marathon

2 Deutsche Rekorde

10 Kilometer Straße & Halbmarathon

Marathonsieger

Köln 1998, Leipzig 2002 & Düsseldorf 2004

Kompakt und verständlich hat Carsten Eich in diesem Buch sein Fachwissen auf den Punkt gebracht. Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung des deutschen Rekordläufers.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und viel Erfolg dabei, ein noch besserer Läufer zu werden.



INHALTSVERZEICHNIS

1. MOTIVATION

Warum läufst du eigentlich?

Bewegungsmangel: Dem Trend davonlaufen

Wo willst du hin? Erreichbare Ziele setzen!

Profigeschichte: *Ein Olympiasieger als Vorbild*

Profigeschichte von Waldemar Cierpinski: *Junge Menschen brauchen Vorbilder*

2. EINSTIEG

Laufen lernen ist ganz einfach

Wie Ausdauertraining funktioniert

Macht langsam laufen wirklich schnell?

Alternatives Ausdauertraining sorgt für Abwechslung

Profigeschichte: *Lerne das gesamte Trainings-Know-how im Laufcamp kennen*

3. TRAININGSMETHODIK

Warum Lauftraining mehr Spaß macht, wenn du einen Plan verfolgst

Trainingsreize als neue Herausforderung

Grundlagentraining als Schlüssel zum Erfolg

Die Mitte nicht vergessen: Die Brücke zwischen schnell und langsam

Tempotraining als Spitze der Ausdauerpyramide

Zu viel ist zu viel: Übertraining vermeiden

Profigeschichte: *Ein Trainingslager in rekordverdächtiger Höhe*

4. TRAININGSSTEUERUNG

Dein Körpergefühl ist ein guter Ratgeber

Leistungsdiagnostik als Standortbestimmung

Höre auf dein Herz: Trainingssteuerung nach Herzfrequenz

Geschwindigkeitsorientiertes Lauftraining

Profigeschichte von Wolfgang Heinig: *Der beste deutsche Straßenläufer der vergangenen 30 Jahre*

5. 10-KILOMETER-TRAINING

Mehr Spaß beim Stadtlaufklassiker

Die Schwerpunkte des 10-Kilometer-Trainings

Trainingspläne 10-Kilometer-Training

Profigeschichte: *Ein Rekord für die Ewigkeit*

6. DER HALBMARATHON RUFT

Ein berechtigter Boom: So schaffst auch du den »Halben«

Schwerpunkte des Halbmarathontrainings

Trainingspläne Halbmarathontraining

Profigeschichte: *Der Fast-Weltrekord*

7. DER OPTIMALE WETTKAMPF

Tapering: Der entscheidende Kick auf dem Weg zur Topform

Ein Testwettkampf fürs Selbstvertrauen

Erholung in der Wettkampfwoche

Gewohnte Abläufe am Wettkampftag

Kein Fehler nach dem Startschuss: Die optimale Renneinteilung

Genieße deinen Zieleinlauf

Profigeschichte von Dieter Baumann: *Straße oder Bahn*

8. GANZKÖRPERTRAINING

Auf eine stabile Körpermitte kommt es an

Gute Übungen für dein Ganzkörpertraining

Kräftigungsübungen

Dehnübungen

Koordinationsübungen/Lauf-ABC

9. SPORTERNÄHRUNG

Wer richtig isst, läuft schneller

Ernährung im Alltag

Dein Stoffwechsel: Der Turbo für die Fettverbrennung

Trainings- und Wettkampfversorgung

Profigeschichte: *Vom eigenen Tempomacher abgehängt*

10. AUSRÜSTUNG

Mehr Laufspaß mit hochwertigem Equipment

Laufschuh: So findest du das richtige Modell

Laufbekleidung: Warum moderne Funktionsfasern sinnvoll sind

Sportuhren: Motivierende Hilfe für Einsteiger und Fortgeschrittene

Sportbrille: Der Schlüssel zur Performance

Profigeschichte: *Laufschuhe für mehr als 150.000 Kilometer*

GENDERVERMERK:

In diesem Buch wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und

andere Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.



Carsten Eich auf dem Weg zum Sieg beim Köln-Marathon 1998.

KAPITEL 1

MOTIVATION





WARUM LÄUFST DU EIGENTLICH?

Über diese Frage habe ich mir eigentlich noch nie Gedanken gemacht. Ich laufe, solange ich mich erinnern kann. Geboren wurde ich 1970 in Leipzig, dort bin ich auch zur Schule gegangen. Ein großer Vorteil des DDR-Sportsystems war die Sichtung und Motivation der Kinder zum Sport in Vereinen. Die Trainer kamen in den Schulsport und sahen sich nach Talenten für verschiedenste Sportarten um. Mit sieben Jahren sollte ich Schwimmer werden. Fortan suchte ich mein sportliches Glück im Wasser. Gefunden habe ich es nicht. Eigentlich war mir beim Training im feuchten Nass immer nur kalt, und die größte Motivation bestand in der Aussicht auf eine warme Dusche danach. Nach nicht einmal zwei Jahren war Schluss mit dem Schwimmtraining. Mein damaliger Trainer sagte kurz und knapp zu mir, dass ich nach den Sommerferien nicht mehr zum Training kommen solle. Aus heutiger Sicht eine wirklich gute und wegweisende Entscheidung!

Das dritte Schuljahr hatte kaum begonnen, da wurde ich im Schulsport für die Leichtathletik gesichtet. Nun war diese Sportart aber mit ihrer Vielzahl an Disziplinen auch eine ziemlich große Herausforderung für mich. Jegliche Wurf- und Sprungdisziplinen würde ich bis heute nicht als meine Kernkompetenz beschreiben, und ein echter Sprintertyp

war ich auch nicht. Aber ich war schnell genug und konnte meine Geschwindigkeit über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten. Laufen machte mir Spaß, nicht weil ich besonders gern im Wald unterwegs war oder die Natur genießen wollte, nein, der eigentliche Spaß kam durch erste Erfolge bei kleinen Wettkämpfen in der Schule und auf Stadtbezirksebene.

Erst gewann ich den Crosslauf an unserer Schule, wenig später die Crossmeisterschaften des Stadtbezirkes Leipzig Süd. Schon damals habe ich versucht, möglichst jedes Rennen zu gewinnen. Ein Reiz, der mich über meine gesamte Karriere begleitet hat. Die Strecken wurden länger, die Erfolge blieben, und das Laufen wurde zu einem wichtigen Lebensinhalt. Glücklicherweise hat sich bis heute daran nichts geändert.

Heute weiß ich, dass es beim Laufen nicht ausschließlich um erste Plätze oder Bestzeiten geht. Natürlich können solche Beweggründe Indikatoren für die Motivation zum regelmäßigen Laufen sein, doch die Bewegung an der frischen Luft ist viel mehr als Zeiten oder Siege. Laufen ist zu Recht Volkssport und die wohl effektivste Form des Ausdauertrainings - sowohl was das Zeitmanagement als auch die benötigte Ausrüstung angeht.

LAUFEN KANNST DU IMMER UND ÜBERALL

Laufen geht überall, egal, ob zu Hause, auf Dienstreise in einer fremden Stadt oder im Urlaub am anderen Ende der Welt. Wenn die Lafschuhe dabei sind, kann es schon losgehen. Und die Ausrede, dass man auf unbekanntem Strecken nie wieder nach Hause findet, zählt heutzutage nicht mehr. Nahezu alle Sportuhren mit GPS bringen dich zurück zum Ausgangspunkt deiner Laufeinheit. Somit geht

Laufen wirklich nahezu immer und überall. Natürlich muss auf unterschiedliche Temperaturen beziehungsweise das Wetter im Allgemeinen reagiert werden. Doch wie heißt es so schön unter Läufern: Es gibt kein schlechtes Laufwetter, es gibt höchstens die falsche Bekleidung.

Seitdem ich meine leistungssportliche Karriere beendet habe, konnte ich zunehmend einen weiteren Vorteil des moderaten Ausdauertrainings kennenlernen. Bei wem hat sich nicht schon einmal nach einem stressigen Tag der innere Schweinehund gemeldet und sein Veto zur geplanten Trainingseinheit am Feierabend eingelegt? Doch meist gelingt es mir ganz gut, diese Störgeräusche zu ignorieren, schließlich laufe ich ja für mich und nicht für meinen Trainer oder Trainingsplan.

»KAUM SIND DIE LAUFSCHUHE GESCHNÜRT UND DIE ERSTEN 100 METER ZURÜCKGELEGT, ÖFFNET SICH EIN NEUER HORIZONT, UND DER STRESS DES TAGES SCHEINT IM LAUFSCHRITT ZU VERFLIEGEN.«

FINDE DEIN WOHLFÜHLTEMPO

Kaum sind die Laufschuhe geschnürt und die ersten 100 Meter zurückgelegt, öffnet sich ein neuer Horizont, und der Stress des Tages scheint im Laufschrift zu verfliegen. Einfach den Kopf freizubekommen, neue Gedanken zu fassen oder die Ruhe der Natur zu genießen, all das geht bei kaum einer Sportart so gut und schnell wie beim Laufen. Natürlich ist es dazu notwendig, in der richtigen Intensität - also im sogenannten Wohlfühltempo -

unterwegs zu sein. Gerade für Laufanfänger scheint das ein Widerspruch in sich zu sein: Wie soll man sich beim Laufen wohlfühlen, wenn man ständig außer Atem ist? Darauf werde ich im weiteren Verlauf des Buches ausführlich eingehen. Aber hier schon ein kleiner Tipp: Lauftempo reduzieren oder - falls das nicht ausreicht - eine kurze Gehpause einlegen. Das Schöne am Laufen ist, dass du selber schnell spürst, was dir guttut. Eines habe ich in den letzten 40 Jahren seit meinem Start im Schulsport gelernt: Es gibt immer einen Grund, Laufen zu gehen, und das ist auch gut so!



BEWEGUNGSMANGEL: DEM TREND DAVONLAUFEN

Als Laufprofi bestand mein Leben fast ausschließlich aus Bewegung. Laufen war mein Job und damit über fast 20 Jahre Grundbaustein meines Alltags. So habe ich als Langstreckenläufer in den 90er-Jahren circa 7.000 bis 8.000 Kilometer pro Saison zu Trainingszwecken zurückgelegt, später als Marathonprofi waren es sogar knapp 10.000 Laufkilometer pro Jahr. Somit waren wichtige Faktoren meines Alltags, neben den eigentlichen Trainingseinheiten, vor allem die Regeneration und das Sparen meiner Kräfte, Zusatzbelastungen waren eher kontraproduktiv. Den Begriff des Bewegungsmangels kannte ich so nicht, führte ich doch ein Leben, das aus viel Bewegung an der frischen Luft bestand und durch Trainingslager und Wettkampfreisen in den verschiedensten Regionen weltweit geprägt war.

Doch mein Leben hat sich in den vergangenen 15 Jahren deutlich verändert, daher bin ich froh und dankbar, auch weiterhin beruflich in der Laufszenen unterwegs sein zu können. Allerdings werde ich mittlerweile nicht mehr für Zeiten oder Rekorde bezahlt. Heute bringe ich mein Wissen als Laufexperte und bei der Organisation verschiedenster Laufveranstaltungen ein. Und damit geht es mir wie vielen anderen auch: Ich sitze zu viel am Schreibtisch, bin oft im Auto unterwegs und komme deutlich seltener zum Laufen.

ABSOLVIERE 8.000 SCHRITTE PRO TAG

Laut einer aktuellen Studie aus den USA sollen als Grundlage für einen gesunden Lebensstil etwa 6.000 bis 8.000 Schritte am Tag absolviert werden. Das sollte an einem Trainingstag noch gut gelingen, aber wer trainiert schon täglich? Ganz abgesehen davon, dass tägliches Training nicht das Ziel eines Freizeitläufers sein sollte.

Es geht also darum, den Bewegungsradius im Alltag zu erweitern. Lieber zu Fuß zum Bäcker um die Ecke gehen statt mit dem Auto fahren. Ich hatte zum Beispiel früher die Möglichkeit, zu Fuß in die Schule zu gehen, und war viel mit dem Fahrrad unterwegs. Nutze deine Mittagspause für einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft, oder fahre gleich mit dem Rad zur Arbeit, zumindest wenn das Wetter es zulässt. Es sind die kleinen Dinge, die dein Leben verändern können, nicht sofort - aber garantiert mit Langzeitfolgen. Bei unseren Running Camps auf Mallorca wohne ich im Hotel immer in der vierten und damit obersten Etage. Den Fahrstuhl benutze ich während meines Aufenthalts genau zwei Mal, jeweils bei An- und Abreise mit meinem Gepäck. Sonst trifft man mich immer im Treppenhaus an - obwohl wir durch tägliche Laufeinheiten sicher auf eine ausreichende Anzahl an Schritten kommen. Die Treppe statt den Aufzug zu nehmen, kann zur Gewohnheit werden, probiere es aus!

Doch wie viel bewegen wir uns wirklich? Studien von Krankenkassen besagen, dass ein Büroangestellter im Durchschnitt 2.000 bis 3.000 Schritte pro Tag zurücklegt. Leider fühlt sich das für viele inzwischen normal an, denn unser Körper reagiert nur auf das, was wir von ihm verlangen. Ich bin davon überzeugt, dass regelmäßiges Ausdauertraining die Lebenseinstellung verändert. Schließlich bewegst du dich für dein persönliches Wohlbefinden.

Als junger Athlet habe ich nicht schlecht gestaunt, als plötzlich auch am Sonntag Trainingseinheiten auf meinem Plan standen. Muss das wirklich sein? Der Trainer kann sowieso nicht kontrollieren, ob ich tatsächlich laufen war. Doch ziemlich schnell wurde mir klar, dass die Leichtathletik eine Individualsportart ist und im Wettkampf auch nur das Ergebnis der absolvierten Trainingseinheiten abgerufen werden kann. Entweder ich kann kurz vorm Ziel mein Tempo noch einmal erhöhen und alle anderen abhängen oder eben nicht. Eigentlich ganz einfach, wenn man es so sieht, oder?

»NUTZE DEINE MITTAGSPAUSE FÜR EINEN KURZEN SPAZIERGANG AN DER FRISCHEN LUFT, ODER FAHRE GLEICH MIT DEM RAD ZUR ARBEIT, ZUMINDEST WENN DAS WETTER ES ZULÄSST. ES SIND DIE KLEINEN DINGE, DIE DEIN LEBEN VERÄNDERN KÖNNEN.«

LEGE DEN GRUNDSTEIN FÜR EIN AKTIVES LEBEN

Es braucht also nur die Überzeugung, um in Zukunft aktiver zu werden. Du machst es für dich, für deine Gesundheit und ein bewegtes Leben mit tollen Erlebnissen. Regelmäßiges Lauftraining ist der Grundstein für ein gesundes Leben und reduziert viele Risikofaktoren, die mit Bewegungsmangel einhergehen. Du kannst den Risikofaktoren Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall und sogar Diabetes davonlaufen. Und nebenher verbrauchst du noch jede Menge Kalorien. Du wirst schon

bald im Treppenhaus nicht mehr außer Atem sein, und auch der Weg mit dem Rad zur Arbeit wird dir leichter fallen, weil du fitter und leistungsfähiger geworden bist. Die Veränderung beginnt im Kopf. Also gehen wir es an! Ab jetzt schaffst du 8.000 Schritte nicht nur an jedem deiner Trainingstage, sondern auch an allen anderen Tagen. Auf deinem Trainingsplan steht zwar trainingsfrei, aber nicht bewegungsfrei - das könntest du mit deiner neuen Lebenseinstellung auch gar nicht mehr vereinbaren!



**WO WILLST DU HIN?
ERREICHBARE ZIELE SETZEN!**

Noch nie habe ich so viele Läufer gesehen – und der Trend wird weiter zunehmen. Woran liegt das eigentlich? Aus meiner Sicht ist es vor allem mit der Vielfalt der Laufszene zu erklären. Keine andere Sportart bietet so viel Abwechslung. Wenn du fitter und aktiver werden möchtest und dabei gern auf das eine oder andere Kilo verzichten kannst, ist Laufen genau deine Sportart. Das gilt aber genauso, wenn du beim nächsten Stadtlauf über 10 Kilometer endlich unter einer Stunde bleiben möchtest, um dich anschließend vielleicht der Herausforderung Halbmarathon zu stellen. Als ambitionierter Läufer träumst du vielleicht vom ersten Marathon oder von beeindruckenden Trails über einsame Alpenpässe. All das und noch viel mehr ist Laufen. Wenn du also regelmäßig läufst und ein konkretes Ziel verfolgst, spricht man von Training. Dabei verfolgt das Trainingsprinzip, egal, auf welchem Leistungsniveau oder für welche Wettkampfdistanz, immer das gleiche Ziel: die Anpassung der eigenen Leistungsfähigkeit. Wie das genau funktioniert, möchte ich dir in diesem Buch anschaulich erklären. Doch die vielleicht wichtigste Frage lautet aus meiner Sicht: Wie ist es zu schaffen, dass der Spaß niemals auf der (Lauf-)Strecke bleibt?

Du bist gerade hoch motiviert, sonst würdest du dieses Buch nicht in der Hand halten. Es kommt aber vor allem darauf an, dieses hohe Maß an Motivation über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten. Das funktioniert am besten mit einem klaren Ziel vor Augen, das zugleich realistisch sein sollte, aber auch eine Herausforderung darstellen kann. Dieses Ziel wird dir helfen, den dafür notwendigen Weg zu gehen und den inneren Schweinehund, wenn nötig, zu überwinden.

Du denkst, dass ich als ehemaliger Laufprofi leicht reden habe, weil das Erreichen von Zielen mein Arbeitsnachweis in einer leistungsbezogenen Branche war. Mit dem täglichen Training bin ich sozusagen in Vorleistung gegangen, für Erfolge und Rekorde gab es dann die entsprechenden Prämien. Um eines klar zu sagen: Auch ich habe nicht alle meine Ziele erreicht, aber die Motivation war auch, oder gerade, durch Misserfolge stets ungebrochen.

Doch warum ist die realistische Zielsetzung so wichtig? Dazu eine kurze Geschichte. Ich erinnere mich an meine Vorbereitung des Köln-Marathons im Herbst 2003. Ich wollte mir nach Barcelona (1992) und Sydney (2000) zum dritten Mal den Traum der Teilnahme an den Olympischen Spielen in Athen erfüllen. Der olympische Marathon 2004 fand zudem weitgehend auf der historischen Strecke der ersten Olympischen Spiele von 1896 mit Ziel im historischen Olympiastadion statt - mehr Motivation geht für einen Marathonläufer gar nicht!

Die Norm für die Olympischen Spiele und Weltmeisterschaften stand in den Jahren zuvor immer bei 2:12:00 Stunden, diese Zeit unterbot ich beim Köln-Marathon 1998 und 1999. Meine Vorbereitung lief gut, und ich richtete mein Training nach dieser Qualifikationszeit aus. Doch genau drei Wochen vor dem Köln-Marathon informierte mich der Bundestrainer, dass man sich beim nationalen Verband auf eine Norm von 2:11:00 Stunden geeinigt hatte. Nun klingt eine Minute weniger erst einmal gar nicht so viel, doch am Limit kämpft man um jede Sekunde. Es ist ein extrem schmaler Grat zwischen Erfolg und Niederlage. So war es dann leider auch in Köln. Ich musste auf der ersten Hälfte deutlich mehr riskieren, um die Norm unterbieten zu können. Das rächte sich in der

zweiten Rennhälfte, und der Olympia-Marathon fand ohne mich statt.

»GEHE SCHRITTWEISE VOR, NIMM DIR ZEIT FÜR DEINE INDIVIDUELLE ENTWICKLUNG, FEIERE KLEINE ZWISCHENERFOLGE UND VERLIERE DAS ÜBERGEORDNETE ZIEL NIEMALS AUS DEN AUGEN.«

Das zeigt, wie wichtig ein realistisches Ziel für die Motivation, aber auch die gesamte Vorbereitung ist. Viele Laufeinsteiger starten voll motiviert, geben auf der Laufstrecke wirklich alles und sind nach drei bis vier Wochen vollkommen frustriert. Das liegt allein an der völlig falschen Zielsetzung und natürlich am fehlenden Wissen der notwendigen Trainingsplanung und -methodik.

FINDE DEN RICHTIGEN PLAN FÜR DEIN PERSÖNLICHES ZIEL

Gehe schrittweise vor, nimm dir Zeit für deine individuelle Entwicklung, feiere kleine Zwischenerfolge und verliere das übergeordnete Ziel niemals aus den Augen. So erhältst du die Motivation und lässt dir vom inneren Schweinehund nichts mehr sagen. Damit du neben der notwendigen Trainingsmethodik auch einen Überblick über den zeitlichen Aufwand verschiedener Ziele über 10 Kilometer oder im Halbmarathon bekommst, habe ich insgesamt 14 Trainingspläne für ganz unterschiedliche Zielzeiten erstellt. Hierbei kommt es natürlich vor allem auf die genaue Einschätzung des aktuellen Leistungsvermögens an, denn

jeder einzelne Plan baut auf einem bereits bestehenden Ausgangsniveau auf.

Ich bin davon überzeugt, dass der richtige Plan ein wichtiger Begleiter auf deinem Weg sein wird. Nutze diese Chance für einen stetigen Leistungsanstieg während deiner ganzen Vorbereitung. Ziehe aus deinem eigenen Training die weitere Motivation für den Weg zu deinem Ziel. So wirst du bestens vorbereitet und hoch motiviert an der Startlinie stehen, wenn, nach Wochen des Trainings, endlich der langersehnte Startschuss fällt!

AUS DEM LEBEN EINES PROFILÄUFERS: EIN OLYMPIASIEGER ALS VORBILD

Als Neunjähriger begann ich bei Dynamo Leipzig mit der Leichtathletik. Unsere Trainingsstätte war die Südkampfbahn. Es war eine damals übliche Aschenbahn mit einer nicht ganz üblichen Rundenlänge von 486 Metern. Diese krumme Distanz hatte für mich einen Vorteil: Für 800 Meter musste man nur etwas mehr als eineinhalb Runden laufen, Zwischenzeiten haben mich damals noch nicht interessiert.

In den Sommerferien 1980 fanden die Olympischen Spiele in Moskau statt. Ich war mittlerweile zehn Jahre alt und kann mich noch gut an die Übertragung des Marathons

erinnern. Ich war begeistert, als Waldemar Cierpinski als Erster ins Olympiastadion einlief und die Goldmedaille gewann. Natürlich konnte ich damals noch nicht einschätzen, wie lang ein Marathon wirklich ist und was eine Zeit von knapp über 2:10 Stunden bedeutet. Aber ich habe mir fortan immer wieder vorgestellt, wie es sich anfühlen muss, als Erster in ein voll besetztes Stadion einzulaufen.

Einige unserer Jugendwettkämpfe fanden in den Folgejahren im Leipziger Zentralstadion statt, damals ein weites Rund für 100.000 Zuschauer. Als ich dort meine ersten Runden drehte, waren vielleicht 100 Zuschauer auf den Rängen, nur ein paar Trainer und Eltern der Teilnehmer. Was musste das für ein Gefühl sein, wenn einem ein ganzes Stadion zujubelt? Obwohl unsere Wohn- und Trainingsorte Halle und Leipzig nicht einmal eine Marathondistanz auseinanderlagen, habe ich Waldemar erst nach der Wende kennengelernt. Auf zahlreichen Großveranstaltungen, wie zum Beispiel dem Frankfurt-Marathon, trafen wir uns durch unseren gemeinsamen Sponsor ASICS. Ein Laufidol ist Waldemar Cierpinski heute noch für mich, wahrscheinlich auch, weil er nach wie vor 27 Sekunden schneller war als ich auf der Marathondistanz und sich daran auch in Zukunft nichts mehr ändern wird!



Waldemar Cierpinski ist einer der erfolgreichsten Marathonläufer aller Zeiten.

1976 in Montreal und 1980 in Moskau wurde er Olympiasieger. Als einer von nur drei Marathonläufern der Geschichte gelang es ihm, den Olympiasieg zu wiederholen. Das schaffte vor ihm sein Vorbild Abebe Bikila aus Äthiopien (1960 und 1964) sowie nach ihm der Kenianer Eliud Kipchoge (2016 und 2021).

Zu einer Ikone der Laufbewegung wurde er 1980 in Moskau. Heinz-Florian Oertel, bekannter Sportreporter des DDR-Fernsehens,