



Fotos: MeridianSpa Hamburg

Marathontraining im Fitnessstudio

Das Ziel ist das Ziel

Er ist die Königsdisziplin, körperlich wie mental eine Herausforderung und für viele Läufer das große (Lebens-)Ziel: der Marathon. Um auf den 42,195 Kilometern zu bestehen, ist eine monatelange Vorbereitung ein Muss – ganz egal, ob der Wunsch „Hauptsache ankommen“ oder das ambitionierte Vorhaben „unter drei Stunden“ lautet.

Wer sein Trainingspensum rund um Intervallläufe, Fahrtenspiel und Techniktraining nicht alleine absolvieren möchte, findet in diversen Fitnessstudios Unterstützung. Während einige Anlagen spezielle Marathonvorbereitungskurse anbieten, führen andere das Training für die Langdistanz auf Anfrage durch. Nachfolgend werden drei Beispiele vorgestellt.

Beispiel 1: MeridianSpa Hamburg

Die Laufkurse sind im Hamburger MeridianSpa fester Bestandteil, das Interesse ist groß. Grund genug, um 2015 das Angebot um ein spezielles Marathon-

training zu ergänzen. „Dabei spielt es keine Rolle, ob man erst am Beginn seiner Läuferkarriere steht oder bereits ambitionierte Läuferziele verfolgt. Hier findet jeder seinen Platz“, sagt Claudia Dreher, die das Programm leitet. Als ehemalige Profiathletin startete sie selbst bei vielen Läufen; ihre persönliche Bestzeit liegt bei 2:27,55. Ihre Erfahrung gibt sie weiter, erstellt für jeden Teilnehmer einen individuellen Trainingsplan, führt Bewegungsanalysen durch und hält Vorträge. „Ich erinnere mich noch gut an meine ersten Lauferlebnisse auf der Langstrecke und auch im Marathon. Als Profi war man auf Training, Zeiten und Platzierungen fixiert.



Claudia Dreher betreut das Marathontraining im Hamburger MeridianSpa

Heute kann ich sagen: Es ist ebenso dankbar, auf der anderen Seite zu stehen und Laufeinsteiger und Freizeitathleten auf dem Weg zu ihren persönlichen Zielen zu begleiten“, erklärt Claudia Dreher.

Wer das Package für 299 Euro bucht (für Mitglieder des MeridianSpa-Running-Teams, Nicht-Mitglieder bezahlen 735 Euro inklusive viermonatiger Mitgliedschaft im MeridianSpa), erhält zudem eine Rundumbetreuung durch das Kompetenzteam sowie diverse Vergünstigungen, beispielsweise bei der Anmeldung zum Hamburg-Marathon oder der Buchung einer Spiroergometrie. Da das Running-Programm 2015 ganz neu startete, sind bislang noch keine Erfahrungswerte vorhanden. Man geht natürlich davon aus, dass die Resonanz ähnlich positiv sein wird wie beim Vorbereitungstraining für die Cyclastics – seit 2007 wird das Biketraining angeboten. „Wir freuen uns sehr, dass wir mit dem neuen MeridianSpa-Running-Team neben Radrennfahrern auch Laufbegeisterten ein professionelles Vorbereitungstraining anbieten können. Damit erweitern wir unser ganzheitliches Angebot um eine interessante Zielgruppe und können unseren Mitgliedern eine tolle Möglichkeit geben, sich auf ihr persönliches Laufziel vorzubereiten“, erklärt Valérie Huck, Mitglied der Geschäftsleitung von MeridianSpa und Initiatorin des Running-Teams. Verläuft die Premiere des Marathontrainings 2015 erfolgreich, soll es 2016 in die Verlängerung gehen.

Beispiel 2: ReVital Center Bergheim

Anders als im MeridianSpa, wird das Marathontraining im ReVital Center Bergheim zwar grundsätzlich angeboten, aber nur auf Anfrage durchgeführt.

Wer für seine Vorbereitung auf die 42,195 Kilometer professionelle Unterstützung wünscht, profitiert vom Know-how Jürgen Nettekovens. Der Spezialist für Trainingsplanung und Trainingssteuerung im Ausdauersport verfügt über eine 25-jährige Lauferfahrung und begleitete schon mehrere Sportler auf ihrem Weg zum Langstrecken-Finish. „Erst einmal machen wir uns ein Bild von der Person, führen einen Mehrstufentest durch, der Trainingsplan wird dann ganz individuell erstellt“, so der Laufexperte. Zusätzliche Kosten für das Marathontraining fallen nicht an; sie sind bereits mit der regulären Studio-Mitgliedschaft abgegolten.

Grob gesagt, sei eine Vorbereitungszeit von einem Jahr optimal; das hänge vom Trainingszustand und den Zielen der Kunden ab. Genauso, was die wöchentlichen Einheiten betrifft – in der Regel seien drei ausreichend. Wer ambitioniertere Ziele hat, beispielsweise unter 3:30 oder noch schneller laufen möchte, sollte eher vier- bis fünfmal trainieren. In jedem Fall gestaltet Nettekoven das Laufprogramm sehr variantenreich. Will heißen, die Laufeinheiten ergänzt er um ein gezieltes Krafttraining und Übungen aus dem gymnastischen Bereich. Dabei finden die Laufeinheiten überwiegend ohne Trainer statt; Laufgruppen gibt es keine. Aber der Kunde ist mit einem Herzfrequenzmesser ausgestattet, regelmäßig überprüft und analysiert Nettekoven die Ergebnisse. Überhaupt halte man zu den Mitgliedern einen sehr engen Kontakt. „Wir sind ein relativ kleines Studio mit rund 250 Mitgliedern, da läuft man sich eh ständig über den Weg“, erzählt Nettekoven mit einem Augenzwinkern. Natürlich begleitet der Coach seine Kunden hin und wieder auf der Trainingsstrecke und kommt auf Wunsch zum Wettkampf mit. Ob er öfter mal in puncto Motivation nachhelfen müsse? „Selten“, verrät Nettekoven. Mitglieder, die für einen Marathon trainieren und auch nach der Anfangseuphorie dabei bleiben, müssen eher gebremst als motiviert werden.

Beispiel 3: Finessoase am Waldrand in Halle

Auch Mike Kerger, Besitzer der Finessoase am Waldrand in Halle, machte schon viele seiner Mitglieder für die

42,195 Kilometer fit. Die Betreuung ist bei jedem Mitglied individuell, dennoch gibt es Standards. Das bedeutet, nach dem Vorgespräch und Rundum-Check inklusive Blutdruckmessung und einer digitalen Rückenvermessung mit der Medi Maus steht erst einmal die Stabilisation der fehlenden Muskulatur auf dem Programm. „Dadurch wird der Laufstil von alleine ökonomischer“, so Kerger. Ist das Defizit kompensiert, beginnt das eigentliche Lauftraining. Während der mindestens zwölfwöchigen gezielten Marathonvorbereitung finden zwei Testwettkämpfe statt, über zehn und 21 Kilometer. Lange Läufe übrigens plant Mike immer sonntags ein. „Marathon-Wettbewerbe finden schließlich auch meist am Sonntag statt“, sagt der Laufexperte aus Halle.

Mike Kerger berichtet von zwei Mitgliedern, die ihm besonders gut in Erinnerung geblieben sind. Eine Kundin etwa wollte „ein Mal im Leben einen Marathon schaffen“ – auf zehn Kilometern sowie auf der Halbmarathon-Distanz verfügte sie bereits über Erfahrung. Nach dem Rückentraining fanden die Laufeinheiten drei- bis viermal pro Woche statt, zwischen jedem Run wurde ein Entspannungstag eingeplant. Dienstags etwa stand der Grundlagenausdauerlauf – rund zehn bis 15 Kilometer – auf dem Plan, donnerstags das Intervalltraining, bei dem 1.000-Meter-Läufe (Speed und Trab im Wechsel) absolviert wurden. Ein kurzer Lauf gehörte ebenfalls zum Wochenpensum. Und er berichtet von einem anderen Kunden, der einst 143 Kilogramm wog. Mit Sport wollte er beginnen, konnte sich aber nicht ganz entscheiden, ob er eher das Kraft- oder das Ausdauertraining fokussieren wollte. Der Zusammenhalt in der Laufgruppe überzeugte ihn, mittlerweile hat er seinen ersten Marathon in 4:21 absolviert. Wenn seine Kunden es wünschen, begleitet sie der Coach zum Wettbewerb. „Grundsätzlich empfehle ich, den ersten Marathon alleine zu laufen“, so Mike Kerger, organisiert auf Wunsch aber einen Zugläufer. Ansonsten erhalten seine Schützlinge kleine Klebestreifen mit den Zielzeiten, die sie auf der Hand befestigen können. Extrakosten fallen in der Finessoase am Waldrand ebenfalls nicht an: Im Mitgliedsbeitrag ist die Marathonvorbereitung inklusive.

Martina Dannheimer