



Die beste Renneinteilung

So finden Sie das richtige Halbmarathon-Renntempo

Werden Sie ihr persönliches Ziel erreichen? Hoffentlich. Stehen Sie gut erholt und vorbereitet an der Startlinie, haben Sie schon die halbe Miete in der Tasche, aber noch lange nicht jeder, der im Training alles richtig gemacht hat, macht auch im Wettkampf alles richtig. Die Fehlerquellen im Wettkampf sind vielfältig, aber meist dreht es sich dabei nur um eines: das angemessene Renntempo. Anhand unserer Umrechnungstabelle können Sie problemlos eine Ihrem Leistungsniveau entsprechende HM-Zeit bestimmen. Diese sollten Sie auch Ihrer Renneinteilung zugrundelegen. Für die meisten Läufer empfiehlt sich: Teilen Sie die Zielzeit durch die einzelnen Kilometerabschnitte und versuchen Sie diese im Wettkampf gleichmäßig durchzulaufen.

Aber Achtung: Mäßigen Sie Ihren Schritt nach dem Startschuss. Starten Sie das Rennen mit einigen Gehschritten, fallen Sie dann in einen langsamen Trab und versuchen Sie erst nach 100 Metern einen Laufschrift zu ziehen. Kontrollieren Sie schon bei der ersten Kilometermarkierung Ihr Tempo. Sind Sie zu schnell, müssen Sie sofort korrigierend eingreifen, sind Sie zu langsam, legen Sie vorsichtig, keinesfalls abrupt, einen Zahn zu.

Es gibt nicht viele wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema „Renntaktik“, und die , die bekannt sind, bestätigen i.d.R. die Aussage, dass ein gleichmäßiges Tempo am empfehlenswertesten ist. Eine Untersuchung der Universität Milwaukee (USA) kommt zu einem differenzierteren Resultat. Danach scheint die beste Renntaktik für ein HM-Rennen die 51-49-Einteilung zu sein. Die Erklärung ist simpel: Bei der Studie erreichten die Probanden die schnellsten Endzeiten, welche die erste Hälfte des Rennens in 51 % der angestrebten Endzeit zurückgelegten und die zweite Hälfte in einem Tempo liefen, das den verbleibenden 49 % entsprach. Die Erklärung scheint plausibel: Wer zu schnell in den HM startet, läuft auch schnell über seiner anaeroben Schwelle und bildet schon in der Anfangsphase so viel Milchsäure, dass eine optimale Leistung im Schlussteil unmöglich erscheint.

Tempo-Tabelle für den HM

1 km	5 km	10 km	15 km	20 km	21,09 km
0:03:00	0:15:00	0:30:00	0:45:00	1:00:00	01:03:18
0:03:10	0:15:50	0:31:40	0:47:30	1:03:20	01:06:49
0:03:20	0:16:40	0:33:20	0:50:00	1:06:40	01:10:20
0:03:30	0:17:30	0:35:00	0:52:30	1:10:00	01:13:50
0:03:40	0:18:20	0:36:40	0:55:00	1:13:20	01:17:21
0:03:50	0:19:10	0:38:20	0:57:30	1:16:40	01:20:52
0:04:00	0:20:00	0:40:00	1:00:00	1:20:00	01:24:23
0:04:10	0:20:50	0:41:40	1:02:30	1:23:20	01:27:54
0:04:20	0:21:40	0:43:20	1:05:00	1:26:40	01:31:25
0:04:30	0:22:30	0:45:00	1:07:30	1:30:00	01:34:56
0:04:40	0:23:20	0:46:40	1:10:00	1:33:20	01:38:27
0:04:50	0:24:10	0:48:20	1:12:30	1:36:40	01:41:58
0:05:00	0:25:00	0:50:00	1:15:00	1:40:00	01:45:29
0:05:10	0:25:50	0:51:40	1:17:30	1:43:20	01:49:00
0:05:20	0:26:40	0:53:20	1:20:00	1:46:40	01:52:31
0:05:30	0:27:30	0:55:00	1:22:30	1:50:00	01:56:02
0:05:40	0:28:20	0:56:40	1:25:00	1:53:20	01:59:33
0:05:50	0:29:10	0:58:20	1:27:30	1:56:40	02:03:02
0:06:00	0:30:00	1:00:00	1:30:00	2:00:00	02:06:33
0:06:10	0:30:50	1:01:40	1:32:30	2:03:20	02:10:03
0:06:20	0:31:40	1:03:20	1:35:00	2:06:40	02:13:14
0:06:30	0:32:30	1:05:00	1:37:30	2:10:00	02:17:06

Die Tabelle berücksichtigt nur eine lineare Darstellung des Renntempos. Sie nimmt keine Rücksicht auf die individuelle Renntaktik oder -einteilung. Bsp: Wollen Sie unter 2 Stunden bleiben, müssen Sie im Schnitt pro Kilometer 5:40 min laufen. Eine Renneinteilung nach der 51-49-Renntaktik würde entsprechend etwa ein 5:45-min-Tempo auf der ersten Hälfte und ein 5:35-min-Tempo auf der zweiten Hälfte voraussetzen.