



Erfolg garantiert

Sie sehen sich den Anforderungen eines Halbmarathons gewachsen und genügend Zeit für das Training steht Ihnen auch zur Verfügung. Wie sieht es eigentlich mit einem realistischen Zeitziel für den Halbmarathon aus? Nur wer seine Leistungsfähigkeit realistisch einschätzt, tut sich leichter, das richtige Trainingsprogramm zu wählen.

Wie schnell wollen Sie laufen?

Laufen Sie den Halbmarathon ohne eine ungefähre Vorstellung, wie schnell Sie im Ziel sein wollen, kann es Ihnen passieren, dass Sie viel zu schnell loslaufen und schon nach der Hälfte völlig ausgepumpt am Straßenrand stehen. Laufen Sie langsam los und merken erst auf der Zielgeraden, was noch in Ihnen steckt, können Sie zwar die Zuschauer mit einem grandiosen Endspurt überzeugen, trauen aber im Ziel den verlorenen Minuten nach.

Ein realistisches Ziel errechnet sich anhand der Ergebnisse, die Sie auf anderen Distanzen erzielt haben. Die Frage nach der Berechnung der Zeitzielen auf verschiedenen Laufdistanzen haben sich die Läufer schon immer gestellt. Wissenschaftlich damit auseinandergesetzt hat sich erstmals maßgeblich der englische Leistungsphysiologe Hill in den zwanziger Jahren. Aus der einfachen Berechnung wurde schnell ein mathematisches Fragespielchen, was schließlich zu den verschiedenen Formeln und Tabellen führte.

In den siebziger Jahren publizierte der Marathonläufer und Journalist Manfred Seffny die Formel „10-km-Bestzeit mal Faktor 4, 666 ist gleich Marathon-Zeit“. Am überschaubarsten und umfassendsten sind die Berechnungen bzw. Formeln des Amerikaners Pete Riegel. Riegel fand heraus, dass der Logarithmus der Weltrekordzeiten bezogen auf den Logarithmus der jeweiligen Laufdistanzen eine gerade Linie ergab. Klingt kompliziert, ist aber praktisch. Damit konnte man aufgrund der Weltrekordzeiten einer Distanz die Weltrekorde auf anderen Distanzen gut vorhersagen. „Was hat das mit mir zu tun?“ werden Sie sich jetzt fragen. Ich bin doch kein Weltrekordläufer.“ Doch Riegel fand – vereinfacht dargestellt – auch heraus, dass jeder Läufer auf Strecken von 1500 Meter bis Marathon auf einem Niveau Leistungen bringt, das in einem Verhältnis zu den Weltrekordleistungen steht. Beispiel: Läuft eine Läuferin in einem Tempo, das 75 % des Weltrekordtempos entspricht, ist sie dazu auch über 1500 Meter wie über die Marathondistanz in der Lage. Das bedeutet: Bestzeiten auf einer Distanz machen Bestzeiten auf anderen Distanzen vorhersehbar.

Natürlich gibt es auch Abweichungen. Läufer über 40 Jahren neigen z.B. dazu, mit einem zunehmend höheren Prozentsatz im Verhältnis zum Weltrekord zu laufen, je länger die Wettkampfdistanz wird. Mit anderen Worten: sie bekommen mit steigendem Alter Probleme, eine adäquate Leistung auf kürzeren Distanzen zu erbringen.

Aber bevor es noch komplizierter wird, lassen wir doch lieber verwertbare Fakten sprechen. Die folgende Tabelle fußt auf den Untersuchungen Riegels und bietet für jede Leistungsklasse eine Handhabe, aus der Bestzeit einer Strecke ein realistisches Zeitziel für eine andere Strecke zu errechnen. Die grundlegende mathematische Formel ist knifflig, die Anwendung aber einfach. Die Tabelle erlaubt die Errechnung von Vergleichswerten sowohl von kürzeren auf längere Distanzen und umgekehrt.

Doch Vorsicht ist angeraten: Es gibt einige Einflüsse, die die Berechnungen der Zeiten negativ beeinflussen können. Das Wichtigste vorweg: Ohne gewissenhaftes Vorbereitungsprogramm mit einem ausreichenden Anteil an Läufen über längere Distanzen geht auch die beste Rechnung nicht auf. Die Rechenergebnisse aufgrund der Tabelle verdeutlichen natürlich nur Ihr Leistungsvermögen, nicht aber unbedingt den aktuellen Leistungsstand. Wer z.B. ein 10-km-Ergebnis aus der Vorbereitungsphase auf den Halbmarathon zugrundelegt, sollte bedenken, dass er sich ja nicht speziell auf dieses 10-Kilometer-Rennen vorbereitet hat, sondern eben auf einen Halbmarathon. Er darf von der errechneten Halbmarathon-Zeit ruhig ein wenig abziehen. Andererseits nützt die beste 10-km-Zeit nichts, wenn man in der Vorbereitung auf einen Halbmarathon nicht gewisse Kilometerumfänge in das Trainingsprogramm einbaut.

Nachdem Sie anhand der Riegelschen Tabelle ein realistisches Zeitziel errechnet haben, können Sie auch überprüfen, ob Sie sich dem richtigen Trainingsprogramm zugeordnet haben. Egal, mit welchem der Programme Sie sich auf einen Halbmarathon-Wettkampf vorbereiten wollen, nach den ersten vier Trainingswochen sollten Sie sich schon sehr viel fitter fühlen als noch zu Beginn der Vorbereitungsphase. Wer dies bestätigen kann, sollte in den verbleibenden Wochen an seinem Trainingsziel festhalten. Fühlen Sie sich aber nach dem ersten Trainingsmonat überraschend schlapp und müde, haben Sie sich wohl überschätzt und sollte gewissenhaft überlegen, ob Sie die Vorbereitung nicht lieber abbrechen und sich mit einem Frühjahrsstart über eine kürzere Laufdistanz begnügen (5 oder 10 km)?

Eine realistische Rechnung

So errechnen Sie Ihr realistisches Zeitziel für die Halbmarathon-Distanz: Nehmen wir an, Sie haben in der Vorbereitung an einem 10-km-Wettkampf teilgenommen und wollen aufgrund dieses Ergebnisses Ihre Halbmarathon-Zielzeit ausrechnen. Der Multiplikationsfaktor für den HM, ausgehen von der 10-km-Strecke, ist 2,223. Damit multiplizieren Sie Ihre 10-km-Bestzeit. Heraus kommt Ihre realistische HM-Endzeit.

	5 km	10 km	HM	Marathon
5 km	1,000	2,099	4,667	9,798
10 km	0,476	1,000	2,223	4,667
HM	0,214	0,450	1,000	2,099
Marathon	0,102	0,214	0,476	1,000

Bsp.: Sie haben eine 10-km-Bestzeit von 40 min und wollen daraus die HM-Zielzeit errechnen. Sie multiplizieren also Ihre 10-km-Zeit mit dem Faktor 2,223 und erhalten eine realistische Endzeit von etwa 1:29 Stunden. Ein anderes Bsp.: Sie haben eine Marathon-Bestzeit von 4 Stunden. Multiplizieren Sie nun diese Zeit mit dem HM-Faktor von 0,476, dann erhalten Sie als realistische HM-Zeit 1:54 Stunden.