

STEFFNYS KOLUMNE

Ein Halbmarathon ist nichts für Ungeduldige



Der Laufexperte Herbert Steffny weiß, wo es langgeht. Bis zum Stuttgarter-Zeitungs-Lauf am 22. Juni gibt er in drei Kolumnen Tipps rund ums Laufen. Heute: das richtige Halbmarathontraining.

Während der große Bruder Marathon heute auf hohem Niveau stagniert, boomt der Halbmarathon gewaltig. Entweder als Rahmenveranstaltung eines Citymarathons wie in Mainz, Freiburg oder Köln, wobei der kleine Bruder oft viel mehr Teilnehmer aufweist, oder als eigene Veranstaltung wie in Stuttgart. Der Marathon, „das Matterhorn des kleinen Mannes“, ist eher eine Männerdomäne, denn der Frauenanteil ist mit rund 20 Prozent in Deutschland eher gering. Beim Halbmarathon ist fast jeder dritte Teilnehmer eine Frau. Der Trainingsaufwand und das orthopädische Risiko sind im Vergleich zur Marathonvorbereitung geringer, und man kann die halbe Distanz öfter im Jahr laufen. Dennoch braucht es auch für die 21,1 Kilometer eine gründliche Vorbereitung.

Halbmarathon ist nichts für Ungeduldige. Wer auf den letzten Drücker versucht, alles Versäumte aufzuholen, geht ein hohes Verletzungs- und Gesundheitsrisiko ein. Normalerweise sollte man für seine Premiere wenigstens über ein Jahr kontinuierliche Lauferfahrung mit dreimal Training pro Woche verfügen. Jahrelanges Training zahlt sich für erfahrene Profis und Bestzeitenjäger natürlich noch mehr aus. Ein sporterfahrener Arzt sollte grünes Licht geben. Der gesamte Trainingsumfang und ein längerer Lauf am Wochenende werden anschließend schrittweise gesteigert. Spätestens jetzt sollte man sich ordentliche, individuell angepasste Laufschuhe leisten. Ausreichend Schlaf, vollwertige Ernährung und Gymnastik mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen sind trainingsbegleitend notwendig.

Für einen Debutanten ist das Ziel beim Halbmarathon in Stuttgart zunächst, gut anzukommen! Die Zeit ist zweitrangig, zumal es im Sommer warm werden kann. Wenn das erste Mal gelingt, hat man beim zweiten Versuch genug Erfahrung, um auf schnellere Zeiten zu laufen. Ein Halbmarathonläufer sollte auch auf kürzeren Distanzen schon wettkämpferfahren sein. Wer auf dieser langen Strecke sein erstes Rennen überhaupt bestreitet, begeht einen Fehler. Wie man mit Nervosität, der gleichmäßigen Renneinteilung, Essen vor oder Getränkeaufnahme während des Rennens klarkommt, sollte mindestens bei einem zehn Kilometer langen Volkslauf vorher schon geübt worden sein. Wo und wann Vorbereitungswettkämpfe regional stattfinden, erfährt man beim Lauftreff, in den örtlichen Sportgeschäften, aus Laufmagazinen oder der Stuttgarter Zeitung.

Ausgehend von momentan wöchentlich drei Dauerläufen à eine Stunde, sollte man sein Training spätestens in den letzten zwei Monaten vor dem Halbmarathon auf vier Einheiten steigern und variabler und effizienter gestalten. Der längste Lauf erreicht mühelos zehn bis zwölf Kilometer. Der Wochenplan besteht im Grundschemata aus zwei Dauerläufen, einer flotten Einheit und einem längeren, aber dafür langsamen Dauerlauf. Eine flache Strecke mit genau vermessenen Kilometerabschnitten (Fahrradcomputer, GPS oder Kilometersteine) ist für die Kon-



Glücklich und gesund nach 21 Kilometern im Ziel: doch nur, wer sich gründlich auf den Halbmarathon vorbereitet, wird am Ende jubeln. Foto Baumann

trolle der Tempoläufe nötig. Im Wettkampf sollte man später auch zeitkontrolliert nach Zwischenzeiten laufen können. Tempoläufe kann man auch in einem Stadion durchführen. Sinnvoll ist die Nutzung eines individuell über einen Maximalpuls- oder Laktattest einjustierten Herzfrequenzmessers.

Wichtig für das spezielle Halbmarathontraining ist der lange Lauf am Wochenende. Das Tempo sollte dabei deutlich langsamer als bei den normalerweise kürzeren Dauerläufen sein, die so gelaufen werden, dass man sich gut unterhalten kann. Viele Läufer, vor allem die Männer, rennen zu schnell durch die Gegend. Ist man der Meinung, es wäre zu langsam, stimmt die Intensität meistens! Ziel der immer länger werdenden Läufe ist die Vergrößerung der Energiespeicher, Fettstoffwechseltraining, verbesserte Durchblutung und orthopädische Gewöhnung. Ziel ist es aber auch, die Angst vor der langen Strecke zu verlieren. Wer sich zwei Wochen zuvor vorsichtig bis auf 18 Kilometer an die Halbmarathondistanz herangearbeitet hat,

wird mit genügend Ruhe im Vorfeld, Mitläufern, den jubelnden Zuschauern an der Strecke und vom Adrenalin beflügelt am Wettkampftag die letzten Kilometer auch noch schaffen. Beim langen Dauerlauf sollte insbesondere bei Wärme unterwegs unbedingt getrunken werden, da der Wasserverlust hoch sein kann.

Die Tempoeinheit sollte in Form eines lockeren, flotten Dauerlaufs bei ungefähr 80 bis 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz gelaufen werden. Das ist etwas langsamer als die sogenannte anaerobe Schwelle, bei der man nur leicht außer Atem kommt. Sie bleiben also gerade noch im Sauerstoffgleichgewicht (im grünen Bereich), ohne zu hecheln oder zu japsen! Die Länge des Tempolaufs ist zu Beginn rund sechs, bis zur vorletzten Woche kann sie bis auf zehn Kilometer verlängert werden. Um ein bisschen Abwechslung in ihr Trainingsprogramm zu bekommen, ist es zudem günstig alle 14 Tage statt des Tempolaufs einen sogenannten Tempowechsellauf mit kürzeren Abschnitten einzulegen – beispielsweise

zu Beginn dreimal und später fünfmal 1000 Meter im momentan möglichen Zehnkilometertempo, also der Unterdistanz vom Halbmarathon, einzulegen. Bei diesem kurzen Intervalltraining kommen sie in der Endphase deutlich außer Atem, also in den roten Bereich. Ideal wäre es, wenn Sie 14 Tage vor dem Halbmarathon einen Zehnkilometerwettkampf als Generalprobe und Test laufen könnten.

Die hierbei erzielte Zeit gibt Aufschluss über eine mögliche Halbmarathonzeit. Diese berechnet sich für einen Debutanten aus der Zehnkilometerzeit multipliziert mit 2,333. Wer zehn Kilometer in 50 Minuten läuft, kann also etwa 1:57 Stunden anvisieren ($50 \times 2,333 = 117$ Minuten). Für erfahrene Halbmarathonläufer lautet die Formel Zehnkilometerzeit multipliziert mit 2,21. Man könnte 1:50 Stunden bei günstigen Wetterbedingungen riskieren. In der letzten Woche vor dem Halbmarathon wird nur noch ein wenig regenerativ gejoggt.

■ **Anmeldungen zum StZ-Lauf** unter www.stuttgarter-zeitung-lauf.de. **Ausführlichere Informationen und detaillierte Halbmarathonpläne** finden Sie in Herbert Steffnys Bestseller „Das große Laufbuch“. Die nächste Kolumne von Herbert Steffny erscheint am 20. Mai 2008.



STUTTGARTER-ZEITUNG-LAUF

zu hecheln oder zu japsen! Die Länge des Tempolaufs ist zu Beginn rund sechs, bis zur vorletzten Woche kann sie bis auf zehn Kilometer verlängert werden. Um ein bisschen Abwechslung in ihr Trainingsprogramm zu bekommen, ist es zudem günstig alle 14 Tage statt des Tempolaufs einen sogenannten Tempowechsellauf mit kürzeren Abschnitten einzulegen – beispielsweise

Galopprennen in Iffezheim

Frühjahrsmeeting droht Boykott

BADEN-BADEN (dpa). Dem traditionsreichen Frühjahrsmeeting auf Deutschlands Vorzeigegalopprennbahn Baden-Baden droht ein Boykott der führenden Rennpferdebesitzer des Landes. Zu den sieben wichtigsten Rennen der Wettkampfwoche vom 17. bis zum 25. Mai auf dem in Iffezheim vor den Toren Baden-Badens gelegenen Hippodrom sind nur rund 50 Prozent der üblichen Anmeldungen eingegangen. Vor allem wichtige Gestüte wie Schlenderhan, Fahrhof, Röttgen, Auenquelle, Ittlingen oder Brümmerhof haben keine Pferde für die Toprennen des Frühjahrsmeetings in Iffezheim gemeldet.

Als Hintergrund des Boykotts wird in der Galopperszene die als nicht konstruktiv erachtete Haltung des Rennveranstalters in der Kurstadt in Sachen einer sogenannten Strukturreform des deutschen Turfs gesehen. Die Besitzer sind in der Umsetzung dieser Reform, welche Kompetenzen und Vermarktung zentral bündeln und dringend benötigtes Investitionskapital zur Sicherstellung der Zukunftsfähigkeit einbringen soll, federführend. Die in der Besitzervereinigung für Vollblutzucht und Rennen in Köln organisierten Besitzer haben Baden-Baden zudem in den Vorjahren bereits mit Vereinsgeld und Privatkapital unter die Arme gegriffen, um die Abhaltung der Rennen sicherzustellen.

Der deutsche Turf durchschreitet seit Jahren eine wirtschaftliche Talsohle, die Wettumsätze sind massiv eingebrochen, ein großer Teil ging an Wettanbieter im Internet verloren. Seit dem Jahr 2000 sind die Wettumsätze um mehr als die Hälfte zurückgegangen. „Da haben im ganzen Land die Alarmglocken geschallt“, sagt Engelbert Halm, Geschäftsführer des Galoppportverbands, der im vergangenen Jahr die Reformpläne vorgestellt hat. Aufgrund der geringen Anzahl an Anmeldungen beim Frühjahrsmeeting in Iffezheim hat der Galopper-Dachverband in Köln den sieben tragenden Rennen des Frühjahrsmeetings in der Zwischenzeit einen neuen Anmeldeschlussstermin in zwei Wochen gegeben, wie es die allgemeinen Regularien dieses Sports vorsehen.

Doppelpass mit dem Papst

Der Fußball-Regionalligist Stuttgarter Kickers sucht händeringend Hilfe, sogar im Vatikan

STUTTGART. Die drei Punkte gegen das Tabellenschlusslicht Oggersheim haben die Kickers (morgen, 19 Uhr) in der Fußball-Regionalliga fest eingepalmt. In finanziellen Dingen fehlen feste Zusagen aber offensichtlich noch.

Von Joachim Klumpp

Die Stuttgarter Kickers haben das Heimspiel morgen gegen den FSV Oggersheim zum Namenstag ausgerufen. Sämtliche Zuschauer die den Vornamen eines Kickers-Spielers tragen, dürfen – nebst weiblicher Begleitung – die Partie gegen den Tabellenletzten gratis besuchen. In diesem Zusammenhang hatte der Marketingmann Martin Kurzka die Idee, auch den Papst Benedikt persönlich einzuladen, da der den gleichen Vornamen wie der Kickers-Spieler Deigendesch besitzt.

Solche eher amüsanten Episoden sind ansonsten derzeit Mangelware bei den Kickers. Der Regionalligist kämpft an allen Fronten ums Überleben – der sportliche Part gerät dabei manchmal sogar ins Hintertreffen. Das ist auch dem Aufsichtsrat nicht verborgen geblieben, der das Präsidium deshalb in die Pflicht nahm, seine Hausaufgaben zu machen. Gemeinsame Sitzungen sollen künftig in kürzeren Abständen stattfinden. Erste Konsequenz war am Dienstagabend ein Treffen beim Hauptsponsor Gazi, dessen Chef Eduardo Garcia nach den Worten des Kickers-Präsidenten Dirk Eichelbaum „jede mögliche Unterstützung zugesagt hat“. Zunächst soll es sich dabei eher um PR-Aktionen als um monetäre Zuwendungen handeln.

Dabei brauchen die Kickers neben Punkten derzeit vor allem eines: Geld. Auch wenn der Präsident sich dazu nicht explizit äußert, fehlt ein stattlicher Betrag – die Rede ist von 100 000 bis 200 000 Euro –, um die laufende Runde zu bestehen. Offensichtlich spekulieren die Kickers darauf, dass sie eine Fernsehrate des DFB von Mai vorziehen können, um liquide zu bleiben. Daneben gibt es kleine Erfolgserlebnisse wie die Vertragsverlängerung mit einem Top-90-Sponsor, so der im



Benedikt Deigendesch hofft morgen auf eine göttliche Eingebung. Foto Baumann

Präsidium fürs Marketing zuständige Hans-Jürgen Wetzel, der vom Aufsichtsrat besonders kritisiert worden ist.

Das Verhältnis des Kontrollgremiums zum Präsidium ist sehr angespannt, um es vorsichtig auszudrücken. Deshalb wird vom Aufsichtsrat auch die Einberufung einer außerordentlichen Mitgliederversammlung spätestens nach dem Saisonende erwogen, um die anstehenden Probleme – finanzieller, struktureller, aber auch personeller Art – zu lösen. Auf der Agenda stehen zum Beispiel noch die ausstehende Entlastung des alten (und aktuellen) Präsidiums sowie die Lex Kullen, die inzwischen bekanntlich gerichtlich entschieden werden soll, was nicht gerade zur Imageverbesserung der Kickers beiträgt. Der Präsident Eichelbaum sagt dazu: „Ich halte von einer vorgezogenen Mitgliederversammlung prinzipiell wenig.“ Der Jurist

geht nach wie vor vom sportlichen Erfolg der Mannschaft aus – ein Abstieg in die künftige Regionalliga ist offiziell kein Thema.

Zumindest der gebürtige Bayer Benedikt Deigendesch scheint zusätzlich motiviert: „Als praktizierender Christ würde ich mich natürlich freuen, wenn mein Landsmann der Einladung folgen würde“, sagt er mit einem Augenzwinkern. „Vielleicht habe ich dann ja die göttliche Eingebung, um das Spiel zu entscheiden.“ Sein Trainer Stefan Minkwitz sieht die Dinge pragmatischer: „Es müssen drei Punkte her, egal wie.“

■ **Restprogramm der Kickers:** 11. April gegen Oggersheim, 19. April in Burghausen, 26. April gegen Aalen, 3. Mai in Reutlingen, 6. Mai gegen 1860 München II, 10. Mai in Frankfurt, 16. Mai gegen Unterhaching, 24. Mai gegen VfB II; 31. Mai in Elversberg.

Rettung im letzten Moment

Tatjana Malek schwer erkrankt

STUTTGART. Die Tennisspielerin Tatjana Malek wird mindestens ein halbes Jahr ihren Beruf nicht ausüben können. Die 20-jährige deutsche Fedcupspielerin vom Bundesligisten TEC Waldau Stuttgart hatte eine Lungenembolie und kämpfte ums Überleben.

Von Matthias A. Schmid

Tatjana Malek kann wieder lächeln. „Es geht mir gut, ich hatte wirklich großes Glück“, sagt die Tennisspielerin vom Bundesligisten TEC Waldau Stuttgart über das, was sich Mitte März beim WTA-Turnier im kalifornischen Indian Wells zugetragen hat. Mit ruhiger und fester Stimme schildert die 20-jährige heute das damals in den USA Erlebte. Es waren dramatische Minuten, die sie und ihr Vater im Krankenhaus durchgemacht haben. „Es war wirklich eine Rettung im letzten Moment“, sagt ihr Vater Heinrich Malek. Nur die sofort eingeleiteten Hilfsmaßnahmen der amerikanischen Ärzte verhinderten, dass das durch eine plötzlich auftretende Lungenembolie überlastete Herz von Malek nicht aufgehört hat zu schlagen.

Mit leichten Schmerzen in der Wade hatte alles begonnen. Die Weltranglisten-99. verlor ihre Erstrundenpartie gegen die Chinesin Shuai Peng mit 4:6 und 3:6. Als sie am darauffolgenden Tag aufwachte, waren zwar die Schmerzen in der Wade verschwunden – doch neue hinzugekommen: in der Herzgegend. „Ich konnte kaum noch atmen und hatte fürchterliche Schmerzen unterhalb der Brust“, sagt Malek rückblickend. Ihr Vater, der sie auf der Tour ständig begleitet, ging mit ihr sofort ins Krankenhaus. Die Kernspintomografie brachte Gewissheit: ein Blutgerinnsel in der Wade, eine Thrombose, wuchs sich zur Lungenembolie aus.

Über die Ursachen können Tatjana Malek und ihre Ärzte nur mutmaßen. Thrombosen treten häufig bei Bewegungsmangel auf oder in der Schwangerschaft. Beides kann bei der Leistungssportlerin Malek ausgeschlossen werden. „Vielleicht ist das Ganze durch das viele Fliegen entstanden“, sagt Malek. Ihre Reiseroute in diesem Jahr liest sich wirklich wie der Pendelverkehr eines UN-Diplomaten in heikler Mission: Gold Coast, Sydney, Melbourne, Los Angeles, Antwerpen, Bogota, Acapulco, Las Vegas und schließlich Indian Wells. „Das war schon extrem“, sagt Malek.

Ein Stress, den ihre neuen Erfolge auf der Tour mit sich bringen. Denn aufgrund ihrer Weltranglistenposition unter den besten 100 kommt sie nun in den Genuss, an den großen Turnieren rund um den Globus teilnehmen zu dürfen. Jede Woche ein anderer Kontinent, jede Woche ein anderes Hotel, ein anderes Turnier. In den Jahren davor verrichtete sie ihr Tagwerk über mehrere Wochen auf dem gleichen Kontinent. „Dass ich jetzt erst einmal eine Pause einlegen muss, nervt mich gewaltig, aber das Wichtigste ist jetzt, dass ich wieder ganz gesund werde“, sagt Malek, die keine bleibenden Schäden zu befürchten hat. Natürlich hat sie sich in den Tagen danach im Krankenhaus den Kopf zermartert, ob sie jemals wieder würde Tennis spielen können. „Ich will auf jeden Fall auf die Tour zurückkehren“, sagt Malek und lässt deshalb ein halbes Jahr ihre Weltranglistenposition bei der WTA einfrieren. Im Krankheitsfall ist das möglich, um hinterher nicht wieder bei null anfangen zu müssen.

Dass sie nicht ans Aufhören denkt, freut vor allem die Fedcupchefin Barbara Rittner, die großen Anteil am Maleks Aufstieg in die Weltklasse hat. „Dass sie für das Relegationspiel in Argentinien ausfallen wird, trifft uns hart“, sagt Rittner. Sie hatte Malek für das Abstiegsspiel (26./27. April) fest eingeplant. Auch ihr Stuttgarter Club TEC Waldau muss in der Bundesligasaison im Sommer ohne sie auskommen. „Ich werde den Mädels aber die Bälle zuwerfen“, sagt Tatjana Malek. Auch wenn sich ihre Rückkehr auf den Tennisplatz noch lange hinziehen dürfte – ihr Lächeln ist schon wieder zurückgekehrt.



Tatjana Malek

REGIO-TICKER

Ludwigsburg gegen Bremerhaven

Der Basketball-Bundesligist EnBW Ludwigsburg trifft bei der Endrunde des Pokalturniers in Hamburg am 3. Mai auf Bremerhaven. Es ist die dritte Teilnahme der Ludwigsburger beim sogenannten Top-Four-Turnier. Im zweiten Halbfinale bekommt es dort Alba Berlin mit Quakenbrück zu tun.

Reutlingen verpflichtet Schmiedel

Der Fußball-Regionalligist SSV Reutlingen wird bis zum Saisonende den Mittelfeldspieler Jörn Schmiedel unter Vertrag nehmen. Der lange verletzte ehemalige Zweitligaspieler des SSV (35 Spiele) hatte zuletzt bei seinem alten Club mittrainiert.

Kirchheims Protest abgelehnt

Die Liga-Spielleitung hat dem Protest des Basketball-Drittligisten Kirchheim Knights nach der 74:75-Niederlage gegen Essen nicht stattgegeben. Essen hatte die Partie mit sechs statt fünf Spielern beendet. Kirchheim will gegen das Urteil Einspruch einlegen.