

## Marathon- und Halbmarathon-Vorbereitung 2023

Am 8. Januar geht es los: Unsere offizielle Vorbereitung auf den ADAC-Marathon in Hannover am 26.3.2023.

Das sind insgesamt 11 Sonntage mit Extra-Runden vor dem Sonntagslauftreff.

Es gibt drei Pacegruppen mit verschiedenen Streckenlängen, mit denen ihr euer Vorbereitungsprogramm laufen könnt. Die Strecken werden in mehreren Vorrunden vor dem Sonntagslauftreff gelaufen. Start und Ziel ist immer am Lister Turm.

Die Vorrunden werden praktisch ohne Pause zwischen den Runden gelaufen. Wir laufen pünktlich los und sind auch pünktlich wieder da. Das heißt auch, dass wir die angegebene Pace sehr genau laufen.

Die letzte Runde ist (fast) immer der Sonntagslauftreff. Da ist dann auch ein Wechsel in eine andere Pacegruppe möglich.

### Halbmarathonvorbereitung

Pacegruppe 7:00. Langsame Steigerung der Streckenlänge bis auf 21 km. Angefangen wird mit 14km am 8.1. Wenn ihr die 10km der Sonntagsrunde bisher gut geschafft habt, dann wird das auch klappen!

Pacegruppe 6:30. Langsame Steigerung der Streckenlänge bis auf 21 km. Angefangen wird mit 14km am 8.1.

Pacegruppe 6:00. Zügige Steigerung der Streckenlänge, es werden dann bald 17...19km gelaufen und auch ein paar mal 21km.

Für die Halbmarathongruppen gibt es ein Special, bei dem die komplette Halbmarathonstrecke in einem Stück durchgelaufen wird, da laufen wir dann die normale Sonntagsrunde nicht mit.

#### *Wahl der Pacegruppe*

Im Zweifel lieber eine Gruppe langsamer. Besser die abschließende Sonntagsrunde schneller laufen als die Vorrunde! Ihr solltet hinterher nicht völlig platt sein und das Tempo sollte für die Strecke nicht am Anschlag gewesen sein.

#### *Trainingsumfang*

Sinnvollerweise lauft ihr für eine Halbmarathon-Vorbereitung drei mal in der Woche.

Grundsätzlich ist die Abstimmung des Trainings eher unkritisch. Passt auf euch auf, übertreibt es nicht, es darf aber auch mal anstrengend werden – im wesentlichen soll es aber Spaß machen!

## Marathonvorbereitung

**Pacegruppe 6:30:** Wir fangen am 8.1. mit einer Gesamtstrecke von 24km an. Diese wird dann langsam bis auf 30km gesteigert und im weiteren Verlauf gibt es dann noch mal eine Steigerung bis auf 35km als Höhepunkt der Vorbereitung. Das Rennen ist dann „nur“ noch 7km länger. Damit das klappt und ihr ein gutes Rennen haben könnt, solltet ihr es schaffen mindestens 50 Wochenkilometer zu laufen. Das Training sollte euch nicht all zu sehr in den Knochen stecken bleiben: Montag Ruhetag, aber am Dienstag solltet ihr wieder laufen können und wollen.

**Pacegruppe 6:00:** Wir fangen am 8.1. mit einer Gesamtstrecke von 24km an. Die Strecke wird bis auf 30km gesteigert, die regelmäßig gelaufen werden. Damit habt ihr dann ausreichend lange Läufe in den Beinen, auch wenn ein oder zwei Sonntage wegen Krankheit oder familiärer Verpflichtungen ausfallen müssen. Euer Wochenumfang sollte ab 65km in der Woche liegen. Lauft regelmäßig Tempodauerläufe in der Nähe eures Renntempos, denn auch das müsst ihr trainieren. Zum Beispiel am Mittwoch 2 Runden **zügig** um den Maschsee. Ab und an mal richtig schnell zu laufen ist gut für die Koordination und gegen den Schlappschritt. Also z.B. Samstags mal zum Parkrun kommen. Übrigens: solltet ihr da nicht unter 23:30 kommen, ist die 6er Pace für den langen Lauf zu schnell.

## Ausgleichstraining

Ausgleichstraining nicht vergessen!

Mich seht ihr am Donnerstag bei Denise zum Hannover Runners Fitnesstraining! Das macht viel Spaß und die kräftigere Muskulatur hilft doch sehr beim aufrechten Gang, speziell gegen Ende längerer Läufe kann man sonst schon mal ganz schön zusammensacken.

Am Dienstag, beim Bahntraining, gibt es nach dem Warmlaufen ein Lauf-ABC. Das ist ebenfalls sehr zu empfehlen um einen aktiven und sauberen Laufstil zu bekommen.

Wenn euch das Bahntraining selber zu heftig/schnell/knackig ist, dann laufe ich mit euch danach auch gerne eine Runde um den Maschsee. Prinzipiell locker, aber mit ein paar Tempowechsel-Einlagen. Gegen den verletzungsträchtigen Schlappschritt. Der wird nämlich auf den langen Strecken müde und müder, ihr lauft immer mehr „in die Knochen“, statt die Bewegung aktiv zu halten. Und das mögen Sehnen und Gelenke gar nicht.

## Strecken im Januar

### Streckenlänge Marathongruppe 6:00 min/km

08.01.23	15.01.23	22.01.23	29.01.23
24	26	26	28

### Streckenlänge Halbmarathongruppe 6:00 min/km

08.01.23	15.01.23	22.01.23	29.01.23
14	16	18	20

### Streckenlänge Marathongruppe 6:30 min/km

08.01.23	15.01.23	22.01.23	29.01.23
24	25	25	27

### Streckenlänge Halbmarathongruppe 6:30 min/km

08.01.23	15.01.23	22.01.23	29.01.23
14	15	15	16

### Streckenlänge Halbmarathongruppe 7:00 min/km

08.01.23	15.01.23	22.01.23	29.01.23
14	14	15	15

Die Startzeiten und Strecken findet ihr rechtzeitig vorher in der Facebook-Gruppe und auf der Hannover-Runners Webseite.

Start und Ziel der Runden ist immer am Lister Turm.

Wir laufen zunächst die „Marathonrunde“, kommen dann wieder zum Lister Turm und sammeln dort die Halbmarathongruppe auf. Zusammen geht es dann auf die Halbmarathon-Runde.

Danach kommen wir pünktlich zum Sonntagslaughtreff wieder am Lister Turm an, für die letzte 10km-Runde.