

Ultramarathon Training und Tipps:

Diese Tipps und Methoden basieren auf meinen Erfahrungen und wie ich persönlich trainiere.

1. Finde deinen Lauf-Rhythmus und versuche diesen Konstant zu halten:

Dies ist in einer Gruppe meist schwieriger, weil einer ist meist immer schneller und alle versuchen diesem hinter her zu kommen und sind nach kurzer Zeit am Ende ihrer Kraft. Deswegen immer merken, die Gruppe ist nur so schnell wie der langsamste Teilnehmer davon und dieser gibt das Lauftempo, die Pace vor.

Auch bei großen Veranstaltern gibt es dieses Phänomen, alle stürmen vor, und man rennt mit und versucht den Anschluss zu halten. Das ist ein Fehler, weil genau die wo vorstürmen sind die schnellen Läufer die eine ganz andere Pace haben (Gehtempo) oder eben Anfänger die genau diesen Fehler machen.

2. Regelmäßiges Training:

Gehe regelmäßig laufen, so oft wie möglich und mindestens 3—4 mal die Woche. So kannst du deine Ausdauer und deine Geschwindigkeit verbessern.

Als kleiner Tipp, baue Fahrrad fahren mit ein, das hat mir besonders gut geholfen. Die Touren am besten mit Bergfahrten wählen.

Dehn- und Aufwärmübungen unbedingt vor jedem Training miteinbauen.

3. Intervalltraining und Länge:

Um deine Pace zu erhöhen mache regelmäßig Intervalltraining, dazu habe ich dir 2 Methoden:

- A. suche dir am besten einen Rund Parkour den du kennst und Teile in Abschnitte ein. In einem Abschnitt läufst du im strammen Schritt, in einem im normalem und im dritten, das sollten die kürzeren sein, sprintest du. So kannst du einen eine Strecke in mehrere Abschnitte einteilen und bestens trainieren ohne groß nachzudenken.
- B. In der zweiten Variante machst du es per Zeitmessung, z.B. 1min schnelleres laufen, 2min Joggen, 1min schnelles laufen, 1min sprinten usw.....

Die Länge der strecken kommen auf dein Training an. Beim Intervalltraining würde ich bis 3-4km die Strecken wählen. Beim Lauftraining zur Verbesserung der Ausdauer sollten langsame Läufe so 5 bis 10km gehen (ist manchmal weniger als du denkst).

Allerdings solltest du auch hin und wieder tatsächlich Strecken wählen die auch mal 20- 30km weit sind die du dann langsam und konstant läufst. Nach ein paar Monaten kannst du dies dann immer wieder steigern so dass du dann irgendwann 50 bis 70km ohne Probleme hinbekommst. Und das ist möglich auch wenn es momentan vielleicht nicht so aussieht (bedenke meinen ersten 50km Ultramarathon hab ich ohne jegliches Training und ohne Profikleidung erfolgreich absolviert wenn auch mit erheblichen Verletzungen die erst hinter her sichtbar und fühlbar waren, mit einem Körpergewicht von 111kg, gelaufen mit einem perfekten Team unter 11 std. Das war im Jahr 2023 in Freiburg).

4. Krafttraining:

Um deine Muskulatur zusätzlich zu verstärken sollte das Krafttraining besonders für Beine, Rumpf und Oberkörper nicht vernachlässigt werden. Entweder durch Heimtraining mit/ ohne Geräte oder durch Gym Training (was ich persönlich eher bevorzuge).

5. Lauftechnik und Atmung:

Die richtige Lauftechnik und Atmung sind mit entscheidend über Sieg und Niederlage. Hier musst du schauen was für dich das richtige ist. Auch die Technik mit oder ohne Stöcke sollte man im Vorfeld trainieren. Bei der Atmung muss man den Rhythmus finden so das man keine Seitenstechen bekommt, durch die Nase wird eingeatmet bis in den Bauch rein (Zwerchfellatmung, diese Atmung ist langsam und Kraftvoll nur leider kaum noch angewandt, die Brustkorbatmung hingegen kurz und hektisch was gang und gebe ist) und durch den Mund ausgeatmet.

6. Erholung und Ernährung:

Ausreichend Schlaf und Erholung so wie eine ausgewogene Ernährung sind sehr wichtig. Der Körper braucht viel Energie für solche Belastungen und die solltest du im geben in dem du den Körper auflädst. Mineralien und Vitamine durch die Ernährung sind unabdingbar für ein funktionierendes System. All das gehört ebenfalls zum Training dazu, also gönne deinem Körper auch mal was gutes. Eine Massage oder auch mal der Besuch einer Therme kann wahre Wunder bewirken.

7. Kopfsache und Motivation:

Das wohl wichtigste für deinen Erfolg ist das dein Kopf zu 100% dabei ist. Die stählerne Willenskraft ist was dich die letzten Km ins Ziel bringen werden. Weil ich kann dir sagen, die letzten 10km werden die schlimmsten deines Lebens sein und noch nie war 1km so weit. Du willst aufgeben, alles schmerzt, Gedanken werden durch deinen Kopf gehen. Hier ist es wichtig weiter zu machen. Motiviere dich durch Musik, durch die Gedanken das du es bald geschafft hast. Lass deinen Stolz siegen und deine Motivation hoch bringen in dem du weiter gehst, einfach immer weiter. Das musst du dir einbrennen. Die letzten Km sind Kopfsache. Umso wichtiger ist, wenn du im Team läufst das es passt. Jemand der die ganze Zeit rumnörgelt, den man mitziehen muss, der eher ans Aufgeben immer wieder denkt und eher ins Negative einen zieht, etc.... Solch einer würde ich gar nicht erst ins Team nehmen. Jeder wird zu diesem Punkt kommen an dem er die persönliche Grenze durchbrechen muss, aber wichtig ist das man dennoch sich gegenseitig motiviert weiter zu machen als eine Einheit. Beste ist im Vorfeld vielleicht gemeinsam zu trainieren, so kann man sich am besten abstimmen.

8. Ausrüstung:

Der Falsche Schuh, die falschen Socken, die falsche Hose oder der falsche Rucksack sogar das falsche Shirt kann zu enormen Schmerzen und Verletzungen führen (glaub mir ich weis von was ich spreche) und das könnte dein Erfolg ins Ziel zu kommen enorm ins schwanken führen. Hinzu kommt noch die Lauftechnik an sich. All dies führt zu Faktoren die dich scheitern lassen können, weil Schmerz ist ertragbar aber irgendwann kommt man an eine Grenze an dem es nicht mehr geht und das muss nicht sein (auch wenn man diese Grenze sogar brechen kann ist es eigentlich unnötig mit dem richtigen Wissen und das möchte ich dir vorab geben das du es besser machen kannst).

Informiere dich in Fachgeschäften und im Internet was up to Date ist und teste es bevor es richtig los geht, am besten eben beim Training.

Schuhe: sehr wichtig, es sollte bequem sitzen, nicht rutschen und gepolstert/ gedämpft sein. Dazu kommt noch die richtige Wahl der Sohle (je nach Untergrund da die Eigenschaften von Waldboden zu Asphalt und co unterschiedlich sind). Deswegen schau dir die Route davor an und wähle weise. Man muss Kompromisse finden oder ein zweites paar Schuhe (was Gewicht bedeutet) mitführen. Wichtig ist das die Schuhe eingelaufen sind.

Socken: Diese sollten ebenfalls eingelaufen sein (so witzig es auch klingt) und evtl. nicht unbedingt frisch gewaschen sein. Sie sollten gut sitzen. Beste getestete Material das ich echt empfehlen kann(wenn auch etwas teurer) aus Merinowolle. Ihre natürlichen feuchtigkeitsregulierenden Eigenschaften leiten Feuchtigkeit ab und lassen sie verdunsten, während sie gleichzeitig Körperwärme abgeben – so bleiben die Füße trocken und komfortabel. Die Naturfasern der Wolle können bis zu 30 % ihres Eigengewichts an Wasser aufnehmen, bevor sie sich überhaupt nass anfühlen dazu kommt noch das diese natürlich elastisch sind, was sie ideal für bequeme und passgenaue Socken macht. Auf dem Markt gibt es inzwischen auch viele Mischgewebe.

Das selbe gilt für Hosen und Shirt, Atmungsaktiv, am besten Funktionswäsche die auch schnell trocknet und auf keinen Fall scheuert und reibt.

Auch bei Rucksäcken/ Laufwesten und co, nichts sollte reiben und wehtun.

Die richtige Kopfbedeckung sollte ebenfalls nicht unterschätzt werden. Hitze und Kälte können einen zusätzlich belasten. Trage deswegen hier auf jeden Fall etwas.

Wetter sollte keine Rolle spielen aber man sollte alles parat haben um für jedes Wetter vorbereitet zu sein (was nicht heißt das man alles mitschleppt). Das Informieren vor dem Lauf welches Wetter einen erwartet wäre sinnvoll, mach dies am besten 1 Tag davor (ich schaue meist 3 Tage davor, dann 2 mal und der Tag davor).

9. Verletzungen/ Probleme Vorbeugung und Behandlung:

A. Blasen

Diese entstehen meist durch Druck/ Reibung im Bereich der Ferse, Zehen und Zehenballen aber auch seitlich am Fuß. Durch einen z.B. zu engen/neuen Schuh, Socken die die Feuchtigkeit nicht ableiten/ reiben oder einfach nur durch eine ungewohnte/ extreme Situation können solche schmerzhaften Blasen entstehen was am schlimmsten wird wenn diese aufgehen (was man unbedingt vermeiden sollte auch wegen einer Infektion).

Vorbeugen kann man diese in dem man die Füße vorab trainiert durch z.B. viel Barfuß laufen. Auch vor dem Lauf kann man die Füße ebenfalls eincremen mit den speziellen Body Glide Cremes und durch Taped der Stellen die man kennt kann man die Reibung/ Druck minimieren (weil hundert Prozent ein Schuh nie ganz genau passt, je nach Fuß natürlich). Spezielle Socken, z.B. Wander- oder Laufsocken sollte man sich unbedingt anschaffen (vernachlässigen die meisten).

Sind die Blasen da, sollte man Blasenpflaster benutzen die speziell für viele Stellen angepasst sind (ich habe meist ein Set das ich aus mehreren Arten zusammen stelle das ich dann mit mir führe). Mullbinden können zusätzlich polstern.

Ist eine Blase bereits offen dann gut reinigen, mit Wundsalbe/ Spray versorgen und verbinden so dass es gesichert und gepolstert ist.

B. Wolflaufen/ Wundscheuern

Eines der unangenehmen Verletzung ist, wenn man sich einen Wolf läuft, Das aufscheuern der Haut zwischen den Beinen. Jeder weitere Schritt ist ein Schmerz und ein Stechen das immer schlimmer wird je weiter man läuft, dazu noch das brennen des Schweißes der in die offenen Wunden läuft, einfach eine ekelhafte schmerzende Situation die man gerne verhindert. Ich trage zum Beispiel eine atmungsaktive Laufhose unter der normalen die, die Reibung abfängt da meine Schenkel durch das Training sowieso sehr

breit sind und natürlich viel Fläche liefert ist dies ein Absolutes Muss. Es gibt auch einige Lotion und cremen die du vorab und auch während dem Lauf benutzen kannst. Manche sollte man sogar Tage davor immer wieder benutzen das die Haut geschmeidiger wird. Vermeide auch Intimirasuren Tage vor den Läufen, die stoppeln machen das ganze noch schlimmer.

Auch bei den Shirt solltest du schauen das es Atmungsaktiv ist und am besten keine nähte aufweist an den stellen wo du z.B. den Rucksack trägst. Oder da wo du die Arme beim laufen bewegst. Schultern und Achseln sollten ebenfalls eingecremt werden und auch hier gilt keine Rasuren davor. Frauen haben auch noch das zusätzliche Problem im Brust Bereich, Sport BH der gut sitzt ist optimal, vermeide BH mit Bügel oder irgendwelchen unangenehmen nähten.

C. Seitenstechen

Laufe langsamer weiter. Mache deine Arme hoch so das sich deine Lunge besser entfalten kann und atme tief durch die Nase ein und ruhig mit dem Mund wieder aus. Man kann auch den Klammergriff machen und die Seite die weh tut unterhalb der Rippen durch einen Arm Druck ausüben den anderen entweder Gegenseite Druck ausüben oder über den Kopf. Eine weitere Variante wäre stehen zu bleiben und sich aus der Hüfte heraus nach vorne unten beugen, dabei die Bauchmuskeln einige sek. anspannen dann wieder hoch und noch ein paar Mal wiederholen.

D. Kreislauf

In den meisten fällen bekommt man das schnell wieder hin durch Elektrolyte und Traubenzucker. Hier heißt es auch viel trinken und dem Körper Energie durch z.B. Powerriegel hinzuzufügen bevor es zu so einem Zusammenbruch kommt. Ruh dich in diesem Fällen kurz aus und schau das du den Kreislauf wieder unter Kontrolle bekommst. Aber wenn nicht und es wirklich schlimm ist dann breche ab bevor du kpl. Umkippst. Hier ist nicht zu spaßen. Als Tipp, nehme dir Traubenzucker mit, Gurken und Bananen sind sehr gut und ich habe meist Gummibärchen und Äpfel dabei. Bei Veranstaltungen bekommt man meist dies alles nach bestimmten Etappen. Mache hier eine kleine Pause, gib deinem Körper neue Energie dann geht's weiter. Hier sind auch normalerweise Ersthelfer und Sanitäter vor Ort, höre auf diese Profis, wenn se sagen Abbruch dann ist es nun mal so, beim nächsten mal geht's dann vielleicht besser.

E. Völlegefühl

Leichte energiereiche Nahrung solltest du vor so einem Lauf zu dir nehmen. Es ist nicht ratsam zu fettiges und schweres Essen vor so einer Aktion zu sich zu nehmen weil sonst wird es echt schwer in die Gänge zu kommen und vermeide vor allem aufblähendes Essen. Mit einem Blähbauch zu rennen ist bestimmt nicht angenehm.

F. Kleine Schnitt-/ Schürfwunden

Solche wunden können durch Stürze oder auch wenn man durch Felsen oder Wälder läuft mal vorkommen. Reinigen der Wunde mit sauberen Wasser/ Wund-Desinfektion und am besten durch Pflaster oder einen Wundverband.

G. Nasenbluten

Hier einfach nach vorne beugen und rauslaufen lassen. Vielleicht natürlich in ein Taschentuch. Nach ein zwei Minuten sollte es von alleine wieder aufhören. Die meisten machen den Fehler und machen den Kopf nach hinten oder stopfen sich was in die Nase, Ergebnis hierbei ist das, dass Blut in den Magen läuft und gegebenenfalls einen Brechreiz auslöst. Deswegen immer alles raus laufen lassen.

H. Abbruchkriterien:

Bei manchen Vorkommnissen ist ein Abbruch unabdingbar. Das kann bei folgenden Dingen passieren:

- Verstauchung
- Bruch
- Hitzeschlag
- Unterkühlung
- Tiefe/ offene Wunden dessen Blutung nicht gestoppt werden kann
- Totale Erschöpfung
- Etc...

Dazu muss ich glaub ned viel erzählen. Man muss sich im Klaren sein das es auch Situationen gibt bei denen man es nicht ins Ziel schaffen kann. Bei ernsten Verletzungen oder Gesundheitlichen Zuständen ist es höhere Gewalt und mal ehrlich bei solchen Läufen kann es immer dazu kommen. Mal kurz nicht aufgepasst und wolla. Deine Gesundheit im großen und ganzen steht immer an erster stelle und deswegen sollte ein Abbruch keine Schande darstellen und mal unter uns, da es sich hier um Extremsport handelt was sowieso nicht so ganz gesund ist für den Körper, muss man es nicht noch durch zusätzliche Belastungen heraufbeschwören das etwas Schlimmeres passiert. Höre auf die Signale deines Körpers, denn du kennst in am besten.