

Wenn beim Marathon der Mann mit dem Hammer kommt

DIEMAUER

Sie wird von wenigen belächelt, von den meisten respektiert und von allen gefürchtet: Die legendäre «Mauer» beim Marathon. Zwischen Kilometer 25 und 40 baut sie sich unberechenbar, aber zuverlässig in unterschiedlichen «Höhen» vor den Läufern auf. Und entscheidet über Sieg oder Niederlage, Ankommen oder Aufgeben, Glück oder Frust. Eine Bestandsaufnahme.

TEXT: MICHAEL KUNST
FOTOS: ANDREAS GONSETH

Es musste ja so kommen. Schon seit einigen Kilometern werden Beine und Arme schwerer und schwerer, der Kopf immer leerer. Die Schuhe scheinen fünf Kilo zu wiegen – jeder! Gleichzeitig lässt die Konzentration aufs Wesentliche, nämlich Laufen und nichts als Laufen, deutlich nach. In jedem Restaurant, auf jeder Garten-Terrasse scheinen dir die sympathischsten Menschen einen Platz am Tisch frei zu halten. Jetzt einfach absitzen – das wärs!

Dabei fängt es nun erst richtig an. Bislang war alles nur Kinkerlitzchen, kleine Aufgaben, die vom inneren Schweinehund der Auflockerung halber gestellt wurden, nichts gegen das, was nun eintritt. Denn ab jetzt läuft buchstäblich – nichts mehr!

So muss sich eine nahezu ausgetrocknete Zitrone fühlen, wenn ihr der letzte Tropfen ausgepresst wird. Auf den letzten zwei, drei Kilometern ist aus dem «flowigen» Laufstil ein Schlurfen, aus dem manchmal zu erahnenden oder zumindest erhofften

«Runner's High» der absolute Tiefpunkt geworden. Und dann kommt tatsächlich dieser Moment, in dem man wie gegen eine Wand läuft. Man zwar will, aber nicht mehr kann, man vielleicht gar erstaunt stehen bleibt, wieder versucht zu laufen – und erneut stehen bleibt. Gleichzeitig senkt sich bleischwer ein unerklärliches Gewicht auf die Schultern und den Rücken, um sich in den Beinen festzusetzen. Der Mann mit dem Hammer hat zugeschlagen. Laufen? Nie wieder! Marathon? Das war das allerletzte Mal! Ankommen? Heute wohl nicht mehr!

Oder vielleicht doch? Wer hat da eben meinen Namen gerufen? Winken da vorne nicht ein paar bekannte Gesichter? Und warten mit Cola, haben Bananen dabei und Gel-Tüten? «Du schaffst das!», rufen sie. «Nur noch wenige Kilometer!», «Gleich bist du wieder im Schwung!», «Endspurt, durchhalten – super!» Sie tippeln nebenher, ein aufmunternder Klaps auf die Schultern.

Ein Schritt, zwei Schritte, Oberkörper aufrichten, noch etwas schneller – ich laufe tatsächlich wieder.

Noch ein Gel, noch ein Schluck, noch ein Schwamm. Langsam werden im Kopf die Hürden Stück für Stück weggeräumt, bald ist es geschafft, das wäre doch gelacht! >



Augenblicke beim Zürich Marathon 2015 AUF KRISENSUCHE

Auf der Suche nach den Dramen des Marathonlaufs haben wir uns beim Zürich Marathon 2015 nicht auf die Mauer, aber mit der Kamera auf die Lauer gelegt. Wie bewältigen die Läuferinnen und Läufer die kritische Phase zwischen km 32 und km 40? Wie gut sind sie vorbereitet, welche Strategien wenden sie an? Das Kurzfazit: Beim Zürich Marathon sind die meisten gut vorbereitet auf das, was im Laufe der 42,195 km auf sie zukommt. Sie kämpfen, beissen und leiden, aber sie halten durch – bis zum Schluss. Die Ausfallquote war bei der diesjährigen Austragung enorm niedrig, wie auch die Zahl der Läufer, die sich in Pflege begeben mussten. Auffällig, wenn auch eine subjektive Beobachtung: Frauen teilen sich ihre Kräfte besser ein. Unter den Sportlern, die gegen den Schluss hin marschieren mussten, befinden sich hauptsächlich Männer. Ob dies damit zusammenhängt, dass Männer eher bereit sind, ans Limit zu gehen oder sie sich tendenziell überfordern, sei dahingestellt.

Die Dramen beginnen zwischen Kilometer 25 und 40, dann, wenn die Umstellung auf den neuen «Sprit» erfolgt.

DEM PHÄNOMEN AUF DER SPUR

Die Mauer. Die Wand. Der Hammermann. Was ist das nur für ein Phänomen, das bei jedem Marathonlauf, aber auch bei nahezu allen anderen Ausdauersportarten tausendfach zu beobachten ist und fast alle trifft, die lang und/oder möglichst schnell unterwegs sein möchten? Noch vor siebzig Jahren behaupteten selbst namhafte Mediziner, dass dieser Leistungseinbruch eine natürliche Abwehrreaktion des Körpers sein müsse: Der Mensch sei eben nicht für lang anhaltende Ausdauerleistungen geschaffen und solle sich den Forderungen des Körpers unterordnen.

Mittlerweile weiss man, dass die Mauer (wie etwa beim Marathon) oder der Hungerast (beim Radfahren obwohl grundsätzlich dasselbe) nichts anderes als eine körperliche Umstellung ist: Nachdem sich der Körper über viele Kilometer hinweg für seinen Antrieb in den Kohlenhydratspeichern bediente, sind diese nun leer, und die Energie muss von einem anderen «Spende» kommen: von den Fettreserven.

Der «tote Punkt» wird dann schmerzhaft spürbar. Der Leistungsabfall kann zwischen 30% und 50% betragen, wenn die gespeicherten Kohlenhydrate nicht mehr ausreichen und der Körper gezwungen ist, auf die Fettverbrennung zurückzugreifen. Zudem verursachen Ketone (Nebenprodukte des Fettstoffwechsels) Schmerzen und Erschöpfung. Was draussen auf der Marathonstrecke bedeutet: Die Dramen beginnen zwischen Kilometer 25 und 40, dann, wenn bei den unterschiedlich vorbereiteten respektive trainierten Läuferinnen und Läufern die Umstellung auf den neuen «Sprit» erfolgt.

NICHT ALLE TRIFFT ES

Doch wieso rennen nicht alle gegen diese Wand? Und warum gab es noch vor zwanzig Jahren verhältnismässig mehr Läufer, die dem Hammermann begegneten, als heute? Beginnen wir mit den Topläufern. Sie sind per se besser in der Lage, mit ihrem Körper zu «arbeiten» als der durchschnittliche Läufer. Der Grund hierfür liegt in der

Methodik, dem Trainingszustand und in der schieren Menge an Erfahrung durch erlaufene Kilometer. Die meisten Spitzenläufer trainieren nach ausgeklügelten Plänen, ernähren sich entsprechend zielgerichtet und tasten sich über die Jahre langsam an ihre Leistungsgrenzen heran. Sie wissen, welches Tempo sie laufen können und vor allem laufen dürfen, damit die Kraft bis zum Schluss reicht. Die Kunst des Marathonlaufens liegt darin, den Körper so auszustärken, dass exakt auf der Ziellinie Schluss ist. Wer noch weiter könnte, hat nicht alles gegeben, wer zu früh einbricht, hat sich verrechnet.

AUF DEN SPUREN DER PROFIS

Auch Hobbyläufer können zunehmend auf die Erkenntnisse der Spitzensportler zurückgreifen oder von deren Erfahrungen profitieren. Mehrere Studien und Befragungen von Läufern aller Leistungsklassen bei den grossen City-Marathons in Berlin, New York, London oder Paris haben ergeben, dass Läufer aufgrund ihrer allgemein besseren physischen und mentalen Vorbereitung, aber auch aufgrund eines besseren Know-hows darüber, was in ihrem Körper während eines Marathons passiert, seltener in den zweifelhaften Genuss des «Hammers» kommen.

Was etwa Reiseveranstalter Markus Roth bestätigt. Der Geschäftsführer von Albis Reisen bringt jährlich viele Läufer zu den grossen und kleinen Marathon-Anlässen auf der ganzen Welt und unterstreicht: «Die Leute sind immer besser vorbereitet. Egal, auf welchem Niveau sie laufen, es ist deutlich mehr Wissen vorhanden über das, was kommen kann und wird.» Dennoch gebe es ab und zu Ausnahmen, wie Roth mit einem Lächeln bestätigt: «Natürlich kennen meine Mitarbeiter und ich das Mt. Sinai-Hospital in New York oder das Uni-Spital in Stockholm auch von innen, weil wir im Laufe der Jahre Kunden, die überzockt haben, dort abholen mussten. Aber das sind Ausnahmen!»

Unter den Läufern ist die Angst vor der Krise ein häufig angesprochenes Diskussionsthema. «Es kommen immer mal wieder Geschichten und Ängste in Sachen «Mauer» zur Sprache», so Markus Roth, «aber nur sehr selten wird ein Rennen deswegen abgebrochen oder ist die körperliche Verfassung derart schlecht, dass für die letzten paar Kilometer eine weitere Stunde gebraucht wird!» Roth und seine Mitarbeiter können sich daher vor allem auf eine Art psychologische Unterstützung beschränken. «Wir sagen unseren Kunden, dass wir an diesem oder jenem Punkt während der letzten acht Kilometer eine spezielle Verpflegung anbieten. Etwa Coca Cola, Bananen oder Energie-Gels. Viel wichtiger ist dabei aber, dass die Leute mit Problemen wissen, dass sich dort jemand um sie kümmern wird, ihnen gut zuspricht und sie aufmuntert.» >



«Bei Hobbysportlern ist heute deutlich mehr Wissen vorhanden über das, was kommen kann und wird.»

MARKUS ROTH, ALBIS REISEN



DIE ZWEITE HÄLFTE SCHNELLER

Doch bleiben wir noch ein wenig bei den rein physischen Aspekten. Ausgehend von den Erkenntnissen der Spitzenläufer haben sich in der Marathon-Szene mittlerweile einige Techniken bewährt, die auch im «middle of the pack» durchaus Akzeptanz gefunden haben oder zumindest angestrebt werden. Es ist noch gar nicht so lange her, da wurden Erfolge beim Marathon – egal ob Weltrekorde oder persönliche Bestzeiten – auf die altbewährte Weise erzielt: Schnell loslaufen, schnell durchlaufen, bis zum Schluss beissen und möglichst schnell ankommen. Doch seitdem der Brasilianer Ronaldo da Costa 1998 in Berlin die zweite Hälfte der Strecke um drei Minuten schneller lief als die erste und so einen Weltrekord aufstellte, hat sich der «negativ-split» als neues Erfolgsrezept schnell unter Spitzenläufern und später auch bei Breitensportlern eingebürgert.

Was das nun mit der Mauer zu tun hat? In mehreren Studien konnte gezeigt werden, dass Läufer, die zu Beginn eines Marathons viel zu schnell loslaufen, also ihren Puls auf den ersten fünf oder sogar zehn Kilometern von aeroben 50 Schläge im Stand auf rund 180 im Schwellenbereich hochjagen, später mit einem rapiden und eklatanten Leistungsabfall zu kämpfen haben. Der Grund: Sie verbrauchen schon auf diesen ersten fünf Kilometern 20 Prozent ihrer Kohlenhydratreserven. Energie, die ihnen später schmerzhaft fehlen wird.

EINFACHER GESAGT ALS GETAN

Ein negativ-split heisst daher nicht, dass man von Beginn weg am Limit läuft und am Schluss noch einmal zusetzen kann, sondern dass man zu Beginn seine Kräfte so einteilt, dass sie bis zum Schluss halten. Tatsächlich schaffen es Läufer, die es langsamer «angehen» lassen, mit einem regulierten Energieverbrauch besser über die Runden. Ein weiterer Vorteil dieser Technik: Die optimale Fettverbrennung, also Bereitstellung von Energie, kann nur bei

relativ niedrigen Geschwindigkeiten effizient erfolgen. Je weiter man die oben beschriebene Wand also hinaus zögert, desto schneller, aber auch weiter, kann gelaufen werden. Um die vier Stunden Marathonzeit werden von Experten sogar kurze Marschpausen bei den Verpflegungsstellen empfohlen, und erstaunlicherweise wirken sich diese insgesamt nicht nachteilig auf die Zeit aus.

Nachteil der «schnelleren zweiten Runde»: Sie ist nur schwer realisierbar bzw. bedingt ein gutes Körpergefühl und eine gewisse Routine. Erst wer echte Erfolge mit dieser Taktik erzielen konnte, wird sich zumindest mental nicht mehr schwertun, ausgerechnet zu Beginn, wenn man sich noch super fühlt, alles etwas langsamer angehen zu lassen. Vielleicht hilft der Tipp von Rekordläufer Haile Gebrselassie weiter: «Für mich war diese Umstellung extrem schwierig, zumal ich in meinen ersten Rekordjahren noch eher auf der 10000-Meter-Strecke unterwegs war. Aber die Tempomstellung mit Akzent auf die zweite Hälfte hat sich gelohnt – meine Marathon-Weltrekorde bin ich so gelaufen.»

CARBO-LOADING BRINGTS

Eine zweite Möglichkeit, um im Kampf gegen den Hammermann zu bestehen: Der richtige Umgang mit Kohlenhydratzufuhr und Fettstoffwechsel. Jeder Sportler weiss, dass eine zielgerichtete Ernährung eine fundamentale Rolle beim Abrufen der Leistung spielt. Wer einen Marathon erfolgreich durchstehen will, muss seine Fähigkeiten ausbauen, Kohlenhydrate zu speichern, um diese während des Rennens über einen grösstmöglichen Zeitraum verwerten zu können.

Je später der Körper auf die Fettreserven zurückgreifen muss, desto erfolgreicher kann er agieren. Verlässliche Kohlenhydratspeicherung geschieht durch gezieltes «Carbo-Loading» in den Tagen vor dem Start, aber auch regelmässig während des



«Die Begegnung mit der Mauer ist wie ein Roulettespiel.»

STEFANO BALDINI, OLYMPIASIEGER

Rennens. Entsprechend haben viele Veranstalter grosser Marathons das Angebot in den Verpflegungsstationen angepasst – gerade im Hinblick auf den zu erwartenden Leistungsabfall. So finden sich über den gesamten Streckenverlauf hinweg in allen Verpflegungsstationen schnell wirkende und äusserst leicht verdauliche Energy-Gels, die mit ihren unterschiedlich langkettigen Kohlenhydraten den Blutzuckerspiegel stabiler halten als etwa die altbekannte Cola, die mit nur kurzketten Kohlenhydraten bloss ein Strohfeder im Körper entfacht und bekanntlich nur über die letzte halbe Stunde hilft.

So unterstreicht dann auch Markus Roth: «Die meisten unserer Kunden laufen während ihres Marathons sicherheitshalber mit eigener Gel-Versorgung in kleinen Flaschen am Gürtel. Auch so laufen zwar immer mal wieder einzelne in eine Mauer, aber nicht mehr so häufig und vor allem nicht mehr so eklatant wie früher!»

Doch auch eine konsequente Kohlenhydratzufuhr bietet noch keine Garantie. Zwar gibt es mittlerweile mathematische Methoden, mit denen individuell berechnet werden kann, wie viele Kohlenhydrate in welcher Konzentration ein Marathonläufer zu welchen Zeitpunkten zu sich nehmen muss, aber das ist – wenn überhaupt – nur professionellen Läufern möglich. Äussere Einflüsse wie Gegenwind, Steigungen, Tempoverschärfungen und Hitze usw. sind so nur schwer ins Kalkül miteinzubeziehen.

Zudem sollte sich ein potenzieller Marathoni auch näher mit dem Fettstoffwechsel beschäftigen. Zwar kommt die durch Fettverbrennung gewonnene Energie mehrheitlich bei langsamerem Tempo zum Zug, aber gute Ausdauersportler können den Fettstoffwechsel so optimieren, dass er auch bei schnellen Tempi einen wertvollen Beitrag an die Energiebereitstellung leistet. Die Trainings der Wahl hierfür sind längere Laufeinheiten mit tiefer Intensität, vorzugsweise im nüchternen, also «kohlenhydratarmen» Zustand.

Doch alle Methoden, Rezepte und Tipps haben einen gemeinsamen Nenner: Sie sind nicht exakt kalkulierbar und schlussendlich das Ergebnis aus langjähriger, persönlicher Erfahrung, aus Versuch und Irrtum, aus Erfolg und Misserfolg. Was wiederum im Umkehrschluss bedeutet, dass man eine Begegnung mit der Mauer beim Marathon niemals mit Gewissheit ausschliessen kann.

EINE BRÜCKE BAUEN

Womit sich die Frage stellt: Was kann man denn tun, wenn «der Hammer» trotz aller Vorkehrungen auf einen niederstürzt, sich die Wand urplötzlich vor einem aufbaut? Kann man ausweichen, sie umgehen, sie gar niederreißen? Das wohl nicht. Aber man kann das Leiden austricksen, sprich die Mauer mental überbrücken.

Unter Sportpsychologen ist die Krise beim Marathon ein seit Jahrzehnten gerne gepflegtes Thema. Schon in den Anfängen des Jogging-Booms Ende der Siebzigerjahre des letzten Jahrhunderts wurden Verhaltensweisen zur Überwindung oder Negierung der körperlichen Mauer-Auswirkungen förmlich gepredigt: Von Trance-Zuständen, in die man sich versetzen sollte, war die Rede. Von einem

«Wegreden», ja sogar Ignorieren des Erschöpfungsstands. Methoden, die allenfalls der Legendenbildung beim Marathon dienen – aber nur vereinzelte Erfolge vorweisen konnten.

Heute betrachtet die Sportpsychologie dieses Thema deutlich gelassener und pragmatischer. Das physische Geschehen an und nach der Mauer soll zunächst akzeptiert werden. Und: Je besser der Läufer sich darüber informiert hat, was in seinem Körper gerade passiert, umso erfolgreicher kann er den physischen Konsequenzen mental begegnen.

Der Zürcher Sportpsychologe Rinaldo Manferdini beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema. Er berät Sportgrößen und Hobbyläufer gleichermaßen und macht für beide Läufergruppen im Prinzip keinen Unterschied: «Allen kann es passieren, keiner ist davor sicher», stellt Manferdini fest. «Natürlich haben schlechter trainierte oder ungenügend vorbereitete Läufer das grössere Risiko, in die Wand zu laufen, dennoch sorgen sich auch Spitzensportler – und zwar zu Recht.»

Bei Spitzensportlern ist der Grat zwischen «gerade noch tolerierbar» und «zu schnell» sehr schmal und ein Absturz somit latent im Bereich des Möglichen. Womit wir bereits beim ersten psychologischen Problem wären: «Durch diese Ungewissheit kann man sich die Mauer auch herbeireden», sagt Manferdini. In erster Linie sei also eine mentale Stabilisierung schon in der Vorstartphase wichtig. «Eigentlich beginnt die Vorbereitung auf die Wand oder Mauer schon Monate vor dem Start. Wer gut trainiert, sich nicht unnötig unter Druck setzt und realistische Ziele setzt, bekommt Selbstvertrauen und wird ruhig und mit freudiger Erwartung an den Start und ins Rennen gehen», erklärt Manferdini. «Ich kann das, ich muss mir keine Sorgen machen!», ist ein zentraler Merksatz für die Zeit unmittelbar vor dem Start.

Für den Fall, dass einem die Mauer dann dennoch irgendwann im Weg herumsteht, hat Manferdini eine Art Selbsthilfeprogramm aufgestellt. Das wirkt angesichts der Mythen rund um Wand, Mauer und Hammermann wenig spektakulär, erzielt aber gute Erfolge. Diese «wenn..., dann...-Liste» (vgl. links), also eine Sammlung aus Reaktions- und Aktionsmustern, sollte regelmässig im Vorfeld ausprobiert werden – am besten bei harten Trainingsläufen oder langen Einheiten. Manferdini betont, dass auch Aufgeben immer eine Option bleiben muss: «Auch wenn man viele Monate auf diesen einen Marathon trainiert hat, so gilt immer noch die Regel: Es ist nur Sport. Nichts weiter!»

«Wie ein Roulettespiel», hat Stefano Baldini, Marathon-Goldmedaillengewinner bei den Olympischen Spielen 2004, die mögliche Begegnung mit der Wand beschrieben. «Man weiss nie, ob man in sie hinein läuft oder nicht. Aber man kann sich optimal vorbereiten, kann sich mental stärken. Und man kann hoffen – denn die Hoffnung treibt uns bis zuletzt an!»

Psychotricks im Umgang mit der Mauer

WENN DIE MAUER SPÜRBAR WIRD, DANN ...

- > Tempo verlangsamen, ruhiger atmen, aufrechter laufen, mehr «Platz» für Energien im Körper schaffen.
- > möglichst versuchen, weiter «rund» zu laufen. Sich wieder in den Flow von vorher zurückversetzen, Konzentration auf möglichst koordinierte Bewegungen.
- > sich vorstellen, locker zu sein. Diese Vorstellung mit atemrhythmischen Vorsagen unterstützen. Z. B. zwei Silben: lo-cker, lo-cker, lo-cker.
- > ablenken durch Zählen der Schritte: Eins-Zwei-Drei-Vier, Eins-Zwei-Drei-Vier.
- > die Zuschauer als Energiequelle nutzen (kann man freilich schlecht trainieren): Stellen sie sich vor, dass Sie von den Menschen um Sie herum positive Emotionen empfangen und diese Sie weiter tragen.
- > setzen Sie sich viele kleine Zwischenziele: Bis zur nächsten Kurve, bis zum nächsten Baum, zur nächsten Verpflegungsstelle, zur nächsten Menschenmenge.
- > akzeptieren, und dennoch durchbeissen: «Ich wusste ja, dass es weh tun würde. Jetzt ist dieser Schmerz da und ich werde gegen ihn ankämpfen, werde mich nicht von ihm unterkriegen lassen!»
- > das Tief aussitzen. Es geht vorbei. Ich weiss, dass dies ein Ende haben wird und die Schmerzen und die Müdigkeit schon bald vorbei sein werden. Nur noch ein wenig weiter laufen.
- > sich das Ziel vorstellen. Wer und was erwartet mich dort? Wie schön wird es sein, endlich stehen zu bleiben, in Ruhe etwas zu essen, zu trinken. Es geschafft zu haben.
- > ist auch Gehen möglich. Es ist NICHT schlimm, wenn ich zwischendurch ein paar Schritte gehe. Ich bin deswegen kein Versager, sondern einfach nur vernünftig.

PROTECT CREAM
I'LL PROTECT
YOU TODAY



PROTECT CREAM
Bei den vielen Kilometern, die Sie zurücklegen, benötigen Sie Schutz. Die spezielle und antibakterielle Wirkung sorgen dafür, dass Hautirritationen verhindert werden. Ideal sowohl vor als auch nach der sportlichen Aktivität. Protect Cream beugt Rötungen und Fülligkeiten der Haut vor. Heute begleitet Sie immer Ihre.

OZONE
ELITE



Fedti-Flavon AG

ozonelite.it