Ultra-Walking

Trainingskonzepte für ambitionierte Walker und Wanderer zur Vorbereitung auf einen Ultra-Marathon über 40 – 100 km

Ultra-Walking

Version 1.1 – Oktober 2015

© Jürgen Nettekoven

www.ausdauertraining-jn.de

jn-ausdauertraining@unitybox.de

Haftungsausschluss

Die Anwendung der hier geschriebenen Informationen erfolgt auf eigene Verantwortung! Ich übernehme keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Schäden, welche in irgendeiner Weise mit dem Inhalt dieser Seiten zu tun haben. Ich gehe davon aus, dass alle, welche diese Literatur lesen und die Informationen dann für ihr Training nutzen, gesund sind bzw. ggf. ihre Gesundheit von einem Arzt überprüfen lassen.

"Distanz ist das, was der Kopf daraus macht"

(Philosophie des Autors)

Der Autor

Das bin ich … Baujahr 1967 und komme aus dem Rhein-Erft-Kreis bei Köln. Seit gut 30 Jahren bin ich Ausdauersportler und seit etwa 20 Jahren als Trainer in der Fitnessbranche bzw. im Breitensport tätig. Für weitere Informationen siehe einfach auf meiner Internetseite nach:

www.ausdauertraining-jn.de

Vorwort / Einleitung

Laufen, Walken, Wandern … drei weitverbreitete Möglichkeiten der sportlichen bzw. körperlichen Betätigung. In der Laufsportszene gibt es Leute, welche sich im Ultralaufbereich betätigen, also über Distanzen, welche (oft erheblich) über die klassische Marathon-Distanz (42,195 km) hinausgehen. Und das gerne noch mit Vorliebe im Gelände (Trail) eines Gebirges. Ultra-Trail-Running, eine Disziplin, in Europa besonders in Frankreich und Italien sehr populär, aber den meisten Nicht-Sportlern in Deutschland quasi gar nicht bekannt und in den deutschen Medien kaum zu sehen.

Unter all den „Laufbekloppten" sind die „Ultras" ein Völkchen für sich. Viele sind früher auf den üblichen Distanzen zwischen 10 km und Marathon Zeiten hinterhergerannt und hatten irgendwann keinen Bock mehr auf die Schinderei. Bei den meisten Ultraläufern liegt die Philosophie vor: Der Weg, die Länge und ggf. auch das Terrain ist das Ziel und die Herausforderung. Zeiten sind nebensächlich bis unwichtig! Nun, seit 2007 gehöre ich nun auch zu dieser Gattung, welcher sich regelmäßig über ultralange Distanzen im Trail rumtreibt. Doch dies muss ja nicht nur uns Läufern gegeben sein.

Im Trail tummeln sich auch mit Vorliebe Wanderer, teilweise auch über recht anspruchsvolles Terrain, welches eine entsprechende Fitness und Trittsicherheit erfordert. Die „Besseren" unter den Wanderern legen auch gerne Distanzen von über 20 km zurück. Unter den ambitionierten Walkern gibt es auch solche, welche zügigen Schrittes länger als zwei Stunden unterwegs sind – respektive noch viel länger unterwegs sein könnten. Aus Erfahrung weiß ich, dass bei so manchem fitteren Walker auch ein gewisser sportlicher Ehrgeiz schlummert und sich versteckt, auch mal eine besondere Aufgabe anzugehen, aber er kommt entweder nicht darauf oder traut es sich nicht zu. Hinzu kommt, dass ihm die methodischen Kenntnisse fehlen, um zu wissen, wie er sich vorbereiten soll.

So sieht er halt seinen momentanen Ist-Zustand, der ggf. eine gute Fitness darstellen kann, aber er denkt, da wäre Schluss. „Das schaffe ich nicht." Ein typischer Spruch, den man als Trainer in der Fitness-Branche so oft zu hören bekommt. Aber auch in der Wander- und Walking-Szene gibt es sie bereits: die Ultras. Auch unter den „kleinen" Ausdauersportlern gibt es solche, welche zwar keine Leistungssportambitionen haben, dennoch gewisse Grenzerfahrungen erleben und ihre Möglichkeiten ausloten möchten. Dies ist an den angebotenen 24-Stunden-Wanderungen ersichtlich, welche veranstaltet werden. Dabei werden Distanzen bis um die 100 km angeboten. Und nicht wenige nehmen dort teil!

Für die Neulinge unter Euch

Meine lieben Walker, Wanderer oder was auch immer für „Geh-Menschen", die Ihr regelmäßig trainiert und fit seid und vielleicht auch immer wieder mal lange Wander-Touren macht: Wie wäre es, wenn Ihr Euch mal so ein besonderes Ziel vornehmt, in Form einer außergewöhnlich langen Strecke, so irgendwo zwischen 40-60 km – oder gar eine 24-Stundenwanderung, wo die angebotenen Distanzen noch deutlich höher liegen? Glaubt mir, auch wenn es sicherlich eine gute Herausforderung darstellt, welche man nicht so aus dem Ärmel schüttelt (was ja Sinn einer solchen Sache ist), es ist längst nicht so extrem, wie Ihr es Euch vielleicht vorstellt oder befürchtet! Genauso, wie jeder Fitness-Jogger (mit entsprechendem Training) in der Lage ist einen Marathon zu laufen, ist auch ein Walker in der Lage an einem Tag (im Hellen) bis zu 60 km zurückzulegen. Und auch längere Distanzen sind machbar. Ich garantiere, dass es funktioniert, wenn …

Doch sehet selbst und lasst Euch animieren.

Für die Erfahrenen unter Euch

Für Läufer gibt es Unmengen Trainingspläne im Netz und in der Literatur. Für Ultraläufer sind nicht so viele zu finden. Für Walker auch nicht – und für die gehende Spezies, welche dann noch Ultra-Marathons absolvieren möchte, so gut wie keine. Für die, welche bisher beispielsweise schon sehr lange Wanderungen mitgemacht aber sich bisher ohne wirkliches Trainingskonzept auf so etwas vorbereitet haben, ist dieses Skript selbstverständlich auch gedacht.

Doch sehet selbst und lasst Euch auch animieren.

Jürgen Nettekoven

Inhalt

Der Autor / Vorwort / Einleitung – Seite 3

Das Drumherum

Psychologisches - Seite 7
Anforderungen - Seite 8
Ausrüstung - Seite 9
Planung - Seite 10
Technik - Seite 11
Geschwindigkeit und Intensität - Seite 12
Regeneration und Nahrungszufuhr - Seite 13
Bergtraining - Seite 13
Das Training – Seite 14

Basistraining

Allgemeines Basistraining - Seite 22
Spezielles Basistraining - Seite 23

Spezielles Vorbereitungstraining

Spezielles Vorbereitungstraining - Seite 27

Spezielle Vorbereitung für einen Ultra-Marathon um 50 km

Spezielle Vorbereitung Ultra-Walk um 50 km - Seite 34

Spezielle Vorbereitung für einen Ultra-Marathon um 70 km

Spezielle Vorbereitung Ultra-Walk um 70 km - Seite 38

Spezielle Vorbereitung für einen Ultra-Marathon um 100 km

Spezielle Vorbereitung Ultra-Walk um 70 km - Seite 44

Diverse Standardtrainings für ambitionierte Walker

Standard-Trainingsblöcke - Seite 50

Der Tag X

Pausen und Verpflegung - Seite 58
Der Kopf sagt, was der Körper macht - Seite 60

Das Drumherum

Was Du vorab wissen solltest …

Psychologisches

„Das schaffe ich nicht." Eine typische Aussage von vielen, wenn die Option für lange Distanzen im Raum steht. Der erste Kommentar, welcher ein kleiner Breitensportlerläufer von sich gibt, wenn er das erste Mal erschöpft bei einem Halbmarathon gefinisht hat (und er ggf. mal einen Marathon auf dem Schirm hat), ist ebenso typisch: „Einen Marathon schaffe ich nicht." Auch ein Wanderer, welcher vielleicht Touren über 20 – 25 km (mit ordentlich Höhenmetern) absolviert hat und danach recht kaputt ist, wird solche Äußerungen von sich geben, wenn man ihm versucht, deutlich längere Distanzen schmackhaft zu machen. Doch warum schaffen so viele andere Menschen außergewöhnliche Distanzen – und ausgerechnet man selber angeblich nicht? Warum sollte man dabei selbst irgendwie anders sein als andere?

Im Fall eines Wanderers respektive Walkers wird ein solcher schnell unbedacht lassen, dass er bisher (sehr wahrscheinlich) nie systematisch trainiert hat. Er hat über Jahre immer nach demselben Schema seine Aktivität abgespult und nie neue Reize gesetzt. Ein effektives Training wird ihm aber zu einem enormen Leistungssprung verhelfen. Ein weiterer ganz entscheidender anderer Aspekt kommt aber noch hinzu: Kopfsache! Wer beispielsweise bei Wandertouren immer etwa 20 km gewählt hat und danach auch gut erschöpft ist, der wird (auch unbewusst!) immer die Info im Kopf haben, dass eben nach 20 km die Tour zu Ende ist. Und wenn er müde wird, dann hat er ständig auf dem Schirm, dass nach 20 km alles vorbei ist. Demgemäß teilt man sich solch eine Tour auch mental ein und demgemäß wird man am Ende auch so erschöpft sein, dass man meint, mehr ginge nicht. Doch ist man gewillt und motiviert nun mal 25 km zu bewältigen – und nimmt sich dies auch fest vor, so ist man mental von Beginn an darauf eingestellt und wird die Sache auch entsprechend angehen. Und dann wird man es auch mit größter Wahrscheinlichkeit schaffen und wohlmöglich gar nicht kaputter am Ende sein als zuvor bei den 20ern. Der Kopf spielt eine entscheidende Rolle dabei! Und man darf niemals den „jetzigen" Trainingszustand pauschal als Maßstab nehmen und daraus versuchen abzuleiten, ob ein Ultra zu schaffen ist. Denn dann wird man immer denken, dass es nicht möglich ist. Wer konsequent trainiert, ist auch auf dem richtigen Weg. Und gerade wenn der Tag X eine organisierte Veranstaltung sein sollte, mit „Wettkampf-Konkurrenz", so wird man Kräfte freisetzen und es ist eine Leistung abrufbar, welche im Training nie bekannt war. Der erfahrene Ausdauersportler kennt und weis dies, der unerfahrene muss diese Erkenntnis erst noch erlangen. Mit Willen und Motivation kann man Kräfte im Körper wecken, welche einem sonst verschlossen bleiben. Solltest Du also skeptisch sein, so halte Dir vor Augen, das die typische Phrase „Das schaffe ich nicht" nur eine Phrase ist, welche etwas behauptet, über das Du gar nichts wissen kannst, ohne es ausprobiert zu haben. Und ich kann Dir prinzipiell garantieren, dass Du Dich irrst. Und wer erst mal 50 km geschafft hat, der kann später auch mal um die 70 km packen. Und wer die 70 km mal geschafft hat, der ist grundsätzlich auch in der Lage, mal einen 100er zu schaffen.

Hinweis: Im Anhang (am Ende) gibt es noch Tipps, wie man sich am Tag X erhalten sollte – insbesondere psychologische „Krücken", wie man dieses Projekt angehen kann.

Anforderungen

Natürlich sind gewisse Anforderungen gegeben, welche ein Walker (oder eben auch sehr fitter Wanderer) bereits mitbringen sollte. Eine gute Grundkonstitution und eine gute Fitness (ggf. schon einige Jahre lang antrainiert) sollten bei Dir bereits vorhanden sein. Insbesondere bezüglich der Fähigkeit, einen strammen Fußgängerschritt über längere Zeit halten zu können. Solltest Du nur geringe Tempi gewohnt sein (praktisch kaum schneller als ein normaler Fußgänger), dann lasse die Finger (oder besser gesagt die Füße) von solchen Distanzen und trainiere zuerst ausgiebig Dein Leistungsniveau bezogen auf kürzere Strecken respektive die Fähigkeit auch schnell gehen zu können. Alles Andere wäre äußerst unvernünftig und nicht gesund. Außerdem soll die Aktion ja nicht in einer endlosen Schinderei enden.

Weiterhin ist es unverzichtbar, zuvor regelmäßig auch im stark bergigen Terrain zu trainieren, wenn ein solcher Ultra auch in einem solchen absolviert werden soll. Wofür beim Training ggf. auch mal entsprechende Anfahrtswege in Kauf genommen werden müssen (wenn Du beispielsweise in einer Region wohnst, wo es keine nennenswerten Berge gibt). In der Vorbereitung nur im flachen Gebieten unterwegs zu sein, würde am Tag „X" böse bestraft werden und mächtige Probleme bereiten. Wenn der Ultra aber im eher flachen Gebiet absolviert werden soll, dann müssen keine Berge im Training einbaut werden. Dies wird auch im Trainingsprogramm berücksichtigt.

Dann sollte es für Dich selbstverständlich sein, dass man mit Trainingseinheiten von max. 1 bis 2 Stunden nicht wirklich vorbereitet für einen Fußmarsch im zweistelligen Stundenbereich ist – der Körper muss vorher allmählich physisch und psychisch an lange Strecken gewöhnt werden. Dies erfordert eine Phase lang entsprechende Zeitvolumina. Aber keine Sorge, mehr als 3 x/Woche musst Du nicht trainieren, so manche Woche sogar nur 2 Tage! Aber an den meisten Wochenenden (welche für einen berufstätigen Ausdauersportler typischerweise für die langen Einheiten genutzt werden) kommst Du drum herum, in der Regel mehrere Stunden Zeit einplanen. Der Sport muss also (zumindest einige Monate lang) einen entsprechenden Stellenwert in der Prioritätenliste einnehmen. Wenn Du Deinen Sport eh schon sehr ambitioniert betreibst, sollte dies aber kein Problem sein, ansonsten solltest Du Dir überlegen, ob Du die Zeit hast bzw. bereit bist, Dir einen entsprechenden Zeitraum zu nehmen.

Des weiteren musst Du bereit sein, Dich auch etwas damit auseinanderzusetzen, was Du trainingsmethodisch da eigentlich machst. Wenn Dich das null interessiert, dann wirst Du wohl kaum Lust haben, dich mit diesen Trainingsplänen zu befassen, es wird Dir dann ggf. zu kompliziert erscheinen (obwohl es das garantiert nicht ist). Ich gehe aber davon aus, dass es bei Dir nicht so ist, ansonsten dürftest Du wahrscheinlich kaum begierig daran sein solch ein Vorhaben anzugehen und tätest diese Zeilen gar nicht lesen.

Ich setze voraus, dass Du etwa 120 min problemlos mit etwa 6 km/h und 5-10 Minuten ein Tempo von mindestens 7 km/h gehen kannst (bezogen auf flache Strecken). Knapp darunter wäre auch noch in Ordnung, zumal Du während der Vorbereitung dann noch eine deutliche Leistungsverbesserung erfahren wirst.

Falls Du von Deinem Niveau (bezogen auf die Tempi) aber deutlich darunter liegst, dann rate ich Dir von einem solchen Unternehmen (vorerst) ab. Wenn Du diese Voraussetzungen erfüllst und Dich an meine Vorgaben hältst, dann wirst Du mit Sicherheit zukünftig auf der gemütlichen Couch sitzen und Dich an Deinem Erfolg erfreuen.

Soll-Liste:

- Du machst seit einigen Jahren regelmäßig Ausdauer- / Fitnesssport
- Du kannst 7 km/h mindestens 5-10 min gehen
- Du kannst mindestens 120 min mit einem strammen Schritt gehen (ca. 6 km/h)
- Du hast 3 x / Woche Zeit für ein Walkingtraining
- Du bist auch mental belastbar und hast einen gewissen Biss
- Du bist motiviert und heiß darauf, solch ein Projekt anzugehen

Ausrüstung

Schuhe

Solltest Du üblicherweise bei langen Wanderungen richtige, wohlmöglich bis über die Knöchel reichende Wanderschuhe tragen, dann rate ich Dir, dies zu überdenken. Es ist erheblich angenehmer mit deutlich leichteren Walking-, (Trail-) Laufschuhen unterwegs zu sein als mit klobigen, recht schweren Klötzen am Fuß. Wenn Du Probleme hast, dass Dir bei längeren Touren die Füße irgendwann unschön wehtun, dann empfehle ich den <Hoka> mal auszuprobieren.

Kleidung

Wenn Du bereits mehr oder weniger regelmäßig im Gebirge wandern gehst, dann kann ich Dir jetzt nichts erzählen. Falls Du als Walker diesbezüglich aber keine Erfahrung hast, dann musst Du Dich ggf. schon etwas anders orientieren. Tageszeit, Wetter und Terrain bedingt können physikalisch und gefühlt erhebliche Temperaturunterschiede gegeben sein. Da ist dann auf besondere Funktionalität und zusätzliche Bekleidung zu achten.

Rucksack und Verpflegung

Da Du bei so einem Projekt viele, viele Stunden unterwegs bist, ist möglichst wenig Gewicht und eine hohe Funktionalität wichtig – es macht die Sache erheblich einfacher. Ich kann Dir deshalb wärmstens einen funktionellen Trink-Lauf-Rucksack ans Herz legen. Bezüglich Verpflegung macht es Sinn (*auch* – nicht unbedingt *nur*), „Sportnahrung" zu verwenden anstatt nur schwere und voluminöse Butterbrote.

Doch bezüglich der Ausrüstung gehe ich hier gar nicht näher ein; schaue auf meine Internetseite. Dort findest Du entsprechende Infos und Tipps.

www.ausdauertraining-jn.de

Planung

Für so ein Projekt sehe ich folgende Kriterien als wichtige Voraussetzung an:

1. Es muss lange genug hell sein, sodass man nicht im Dunkeln unterwegs sein muss (Es sei denn, es gehört dazu, wie z. B. bei einer 24-Stunden-Wanderung). Hier wäre theoretisch der Zeitraum von Mitte Mai bis Juli optimal, da dort die „Hellzeiten" etwa 16-17 Stunden betragen. Siehe hierzu auch das folgende Diagramm. Dies hängt aber auch maßgeblich von der Fitness und der Philosophie ab. Je fitter der ein Walker ist (je schneller er also im Durchschnitt gehen kann) und je weniger Pausen er benötigt respektive einlegen will, desto weniger Hellzeit benötigt er natürlich für sein Vorhaben. Selbst in den Monaten November bis Februar, mit nur 9 bis 10 Stunden Tageslicht, kann ein sehr schneller Walker theoretisch 50 km zurücklegen, ohne eine Lampe benutzen zu müssen.

2. Es müssen akzeptable Höchsttemperaturen vorliegen. Wobei die Wahrscheinlichkeit, dass es ab Mitte Juni überwiegend zu warm ist, recht hoch ist. Da sich in der Zeit von Mai bis Juni auch einige Feiertage tummeln, wäre eine frühzeitige Urlaubsplanung (Brückentage / verlängerte Wochenenden) eine Möglichkeit, und wenn die Wettervorhersage passt, dann pickt man sich einen entsprechenden Tag heraus.

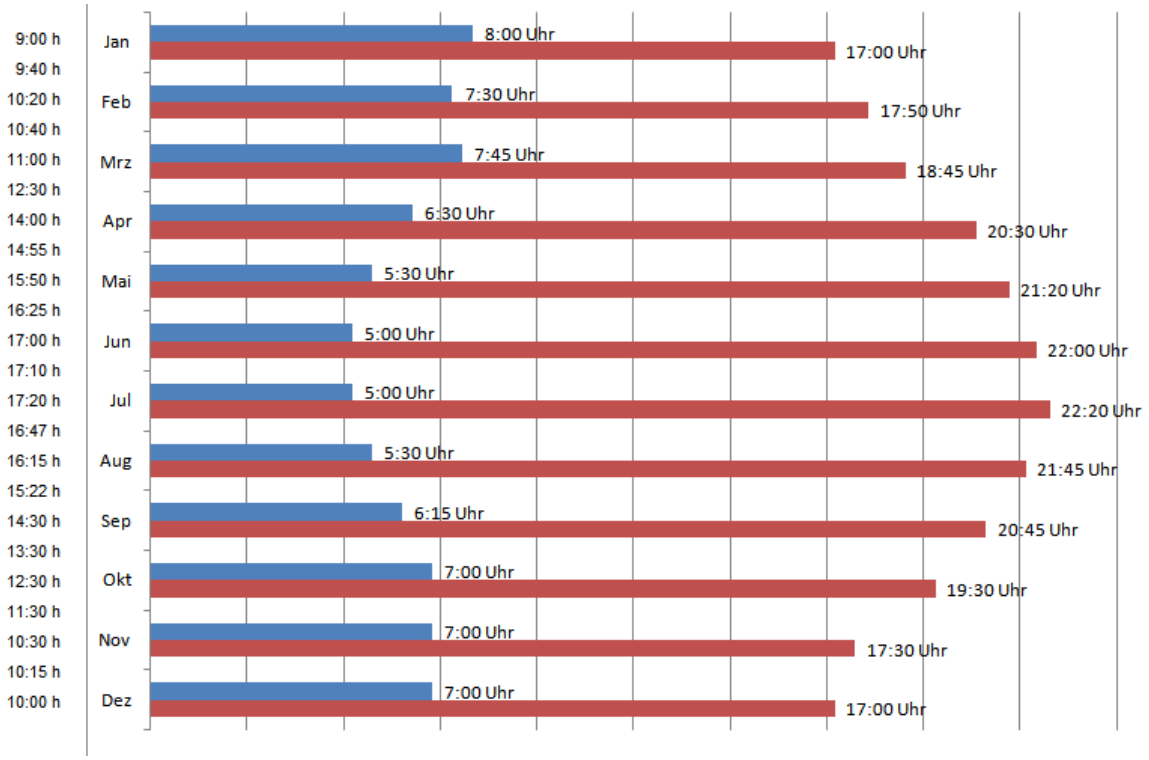
3. Am Tag zuvor sollte man nicht arbeiten müssen, sodass man ausschlafen kann (am Tag „X" wird man ggf. nur wenig Schlaf haben, eventuell wegen einer gewissen Aufregung oder / und weil man früh aufstehen muss).

4. Am Tag danach wäre ein arbeitsfreier Tag auch sehr sinnig, denn auch da ist Ausschlafen wichtig und viel auf den Beinen sein äußerst übel. Mit schweren Beinen und gutem Muskelkater muss man schon rechnen ;-)

„Hellzeiten" Eifel.

Das nachfolgende Diagramm zeigt an, von wann bis wann es hell (genug) ist respektive wie viele Stunden. Es ist nicht Sonnenaufgang- und Sonnenuntergang angezeigt! Denn etwa 30 min bevor und danach die Sonne am Horizont erscheint bzw. verschwindet ist es schon hell (genug). Die Zeiten beziehen sich auf das Mittelgebirge der Eifel und werden in anderen Bereichen Deutschlands davon abweichen. Die Dauer der Hellphasen ist aber überall in Deutschland gleich.

Hellzeiten Eifel



Technik

Bei solch langen Distanzen ist Kräftesparen elementar wichtig. Dazu gehört auch eine gewisse Gehtechnik respektive Gehökonomie! Reine Nordic-Walker, welchen sportarttypisch auf einen langen Schritt geschult sind, werden auf (sehr) lange Distanz mit einer solchen Technik erhebliche Probleme bekommen, denn dieser ist dafür viel zu unökonomisch und benötigt viel zu viel Kraft. Alleine dadurch kann das Projekt scheitern!

Massive Wirkung auf den Ermüdungsgrad und damit die Ausdauer hat die Gehtechnik erst recht am Berg respektive Anstieg – und auch bergab! Dort wählen nämlich fast alle Wanderer & Co. viel zu große Schritte – sowohl bergan als auch bergab. Ich kann Dir nur eindringlich dazu raten, Dich damit zu befassen und dies in der Vorbereitung ggf. peinlichst zu trainieren. Es geht dabei nicht um optische Spielereien, sondern etwas, was erheblichen Einfluss darauf hat, ob Du das ambitionierte Ziel auch erreichen wirst! Auch diesbezüglich gehe ich hier nicht genau darauf ein, sondern verweise auf meine Internetseite. Dort erkläre ich dies deutlich, auch anhand von Videos. Ich kann immer nur gebetsmühlenartig predigen, wie wichtig dies ist! Mit einer „falschen" Gehtechnik werden Deine Beine (Oberschenkel) mit Sicherheit mindestens 10 bis 20 km (also ggf. mehrere Stunden!) früher, deutliche Ermüdungserscheinungen bis hin zu deutlichen Schmerzen aufweisen als mit einer ökonomischen. Letzteres Problem lässt sich im Optimalfall durch eine korrekte Technik fast vollständig vermeiden! Bei den Trainingsprogrammen werde ich immer wieder darauf hinweisen. Es ist wichtig, dass Du dies von Beginn an trainierst!

Geschwindigkeit und Intensität

Die Trainingsvorgaben bei Walkern werden bei mir über die Geschwindigkeit gegeben – über die Herzfrequenz arbeite ich *dabei* grundsätzlich nicht! Dies ist auch überhaupt nicht notwendig! Drei Tempobereiche bzw. Intensitäten gebe ich vor:

Langsames Gehen (LG) ganz geringe Intensität: max. 5 km/h*

Zügiges Gehen (ZG) - geringe Intensität: 5,5-6 km/h

Schnelles Gehen (SG) - mittlere Intensität: um 6,5 km/h

Power-Walken (PW) - hohe Intensität: ca. 7 km/h (und schneller)

** Wird meist nur als Gehpause (GP) zur Erholung eingesetzt und sollte dabei nie schneller sein.*

Richtig fitte Walker, welche hierbei jeweils sogar 0,5-1km/h schneller gehen können, sollten dies natürlich tun. Du kannst Dir die Tempi auch selber nach folgenden Formeln einfach ausrechnen:

Empfohlener Test für Nordic-/ Walking

15 - 20 min gut aufwärmen – dann auf einer flachen, gut windgeschützten Strecke 1000 m (bitte recht genau vermessen, nicht abschätzen!) mit maximal möglichen (und gleichmäßigen!) Tempo gehen. Wird dies in einer Zeit von knapp / gut 8 min geschafft, dann gelten die angegebenen Richtgeschwindigkeiten. Mit jeden 20-30 Sekunden weniger werden die Richtgeschwindigkeiten um ca. 0,5 km/h erhöht. Umgekehrt: Mit jeden 20-30 Sekunden mehr werden die Richtgeschwindigkeiten um ca. 0,5 km/h verringert.

Bei spürbarer Leistungsverbesserung sollte der Test wiederholt werden, um dann ggf. die Trainingstempi dem neuen Leistungsniveau anzupassen. Wenn Du allerdings mehr als 9 min benötigst, solltest Du Dir überlegen, ob Du Deine Basis-Fitness für ausreichend hältst, um sich für einen Ultra vorzubereiten.

Dieser relativ grobe Test reicht vollkommen aus, um das Leistungsniveau gemäß meiner Arbeitsphilosophie einschätzen zu können. Du bist kein Leistungssportler und es ist im Trainingsaufbau nur wichtig, dass Du eine ausreichende Variation im Bereich Tempo (welches maßgeblich die Belastungsintensität bestimmt) hast.

Die Frage ist nun, wie Du die Tempi kontrollieren kannst – ggf. auch ohne GPS & Co. Hierbei reicht es aus, ein gewisses Gefühl dafür zu entwickeln – genaues Einhalten der Tempi ist nicht notwendig. Wichtig ist nur, dass hierbei immer eine deutliche Variation gegeben ist! Das PW-Tempo wird in den Trainingsplänen immer nur über relativ kurze Zeiträume vorgegeben (z. B. beim Intervalltraining). Hierbei wählst Du einfach den schnellsten Schritt, welchen Du Dir über die vorgegebene Zeit respektive Dauer zutraust – und das soll schon relativ anstrengend sein.

Auf einer recht genau vermessenen Trainingsstrecke kannst Du einfach über die Zeit den Bereich ZG kontrollieren und ein Gefühl dafür entwickeln. Der Bereich SG liegt dann halt etwa mittig zwischen ZG und PW. Im hügeligen bzw. bergigen Terrain gelten diese Tempi natürlich nicht – da ist dann Körpergefühl gefragt, die entsprechenden Intensitäten einschätzen zu können.

Wichtig! Die Bezeichnungen der Intensitäten definieren sich also nicht nur über die Geschwindigkeit, sondern stehen generell für die körperliche Intensität. Bergauf heißt das natürlich, dass bei gleicher Intensität das Tempo umso niedriger ausfällt, je stärker der Anstieg ist!

Übrigens, am Tag X dürfte eine Durchschnittsgeschwindigkeit (unter der Berücksichtigung eines bergigen Terrains) von um die 5 bis 5,5 km/h vorliegen (bewegte Zeit). Auf den flachen Abschnitten sind dann etwa um die 6 km/h angesagt und an den Anstiegen entsprechend langsamer. Im Training ist das Tempo bzw. die Intensität <ZG> auch das mit Abstand am meisten angesteuerte.

Regeneration und Nahrungszufuhr

Wer viel und intensiv trainiert benötigt auch viel Energie. Es ist von außerordentlicher Wichtigkeit, dass immer auf eine ausreichende Nahrungszufuhr geachtet wird. Dies betrifft nicht nur die Qualität der Nahrung, sondern auch die Quantität! Dies gilt erst recht, falls jemand auf einem Abnehm-Tripp ist. Falls Du beispielsweise parallel zum Training Körperfett abbauen möchtest, solltest Du Dich davor hüten, chronisch sparsam mit der Kalorienzufuhr zu sein. Du wirst das Training dann nicht durchstehen, viel zu lange Regenrationszeiten und zwischenzeitlich heftige Leistungseinbrüche haben. Insbesondere nach anstrengenden und langen Einheiten bzw. Walking- / Wandertouren ist es von größter Bedeutung, ausreichend Kohlenhydrate zu essen – und zwar über mehrere Tage! Denn völlig entleerte Energiedepots benötigen so lange, bis sie wieder voll sind. Auch vor einer Walking- / Wandertour (wohlmöglich noch im Gebirge) ist es wichtig, dass die Kohlenhydratspeicher des Körpers gut gefüllt sind, ansonsten wirst Du jämmerlich eingehen bei der Tour. Kurzum: Ohne eine ausreichende Nahrungszufuhr wird das ganze Projekt Ultra-Walk scheitern.

Das Training

Wichtig! Zum besseren Verständnis solltest Du zusätzlich mein Skript <*Ausdauertraining kompakt – Grundlagen und Basiswissen für ambitionierte Ausdauersportler*> lesen, welches Du von meiner Internetseite downloaden kannst. Du wirst damit einiges besser verstehen. Link.

Trainingsmethoden

Die (physischen und psychischen) Fähigkeiten, welche eine längerfristige Leistungsverbesserung bedingen, müssen auf unterschiedliche Art und Weise (an-) trainiert werden. Dieses wird durch unterschiedliche Trainingsmethoden realisiert, welche sich von ihrer Struktur teilweise deutlich voneinander unterscheiden. Es gibt zahlreiche Trainingsmethoden im Ausdauersport und Dutzende Möglichkeiten eine Trainingseinheit zu gestalten. Folgende Trainingsmethoden werden hier angewandt:

Kontinuierliche Dauermethode - KDM

Eine Trainingsmethode, gekennzeichnet durch eine gleichbleibende Belastungsintensität, ohne die (nennenswerte) Unterbrechung durch Pausen.

Variable Dauermethode - VDM

Eine Trainingsmethode, gekennzeichnet durch einen systematischen Wechsel der Belastungsintensität, ohne die (nennenswerte) Unterbrechung durch Pausen.

Variable Dauermethode - VDM – Extensive Hügelläufe

Eine Trainingsmethode, gekennzeichnet durch einen systematischen Wechsel der Belastungsintensität, ohne die (nennenswerte) Unterbrechung durch Pausen. Durchgeführt an einem Anstieg über eine Länge von 500 m bis mehrere Kilometer. Hierbei wird kontinuierlich im Wechsel bergauf und bergab gelaufen.

Die „Extensivität" dieser Methode ergibt sich daraus, dass am Anstieg keine hohen Intensitäten erreicht werden sollen (Übersäuerung) – es ist kein Intervalltraining! Demgemäß ist das Tempo entsprechend anzupassen bzw. es muss ein Anstieg gewählt werden, welcher nicht zu steil ist. Bergab wird ein lockeres, niedrigintensives Tempo gewählt. Der systematische Wechsel der Intensität, über welche sich die VDM definiert, ergibt sich aus dem ständigen Wechsel von Anstieg und Abstieg.

Tipp! Diese Variante der VDM ist auch eine sehr gute „Notlösung" für Läufer, welche nur selten ein richtiges Bergtraining absolvieren können, weil im näheren Umkreis, ohne längere Anfahrtswege keine entsprechende Strecke zur Verfügung steht. Ein recht kurzer Anstieg von 400 bis 500 m reicht schon aus, um ein spürbar effektives „Bergtraining" auszuführen, auch wenn dies natürlich nur ein Kompromiss zu richtig langen Anstiegen darstellen kann.

Die KDM nimmt den mit Abstand größten Umfang eines Ausdauersportlers ein. Mit dieser Methode wird am effektivsten die reine Ausdauer trainiert. Die VDM ist eine ergänzende Variante davon. Auch wenn sich die letztgenannten Methoden auch über „ohne Pausen" definieren, so ist „Pause" ein etwas dehnbarer Begriff. So wird eine gelegentlich eingebaute kurze Pause die Trainingseinheit nicht messbar weniger effektiv machen. Bei einem intensiven Fahrtspiel können solche sogar angebracht sein.

Fahrtspielmethode - FSM

Eine Trainingsmethode, bei der – rein nach Gefühl und unsystematisch – die Belastung variiert, sodass mehrere bzw. alle Intensitätsbereiche angesprochen werden.

Bei der Fahrtspielmethode kann die Belastung nicht nur über das Tempo variiert werden, sondern auch über das Streckenprofil (Anstiege). D. h.: Man läuft mit relativ gleichmäßigem Tempo und der Intensitätswechsel ergibt sich über die Anstiege. Ideal ist die Kombination von beidem.

Intervallmethode - ITM

Eine Trainingsmethode, bei der die Belastung systematisch zwischen „hoch"

Die FSM und ITM stellen die effektivsten Trainingsmethoden dar, deutlich schneller zu werden.

Hügellaufmethode - HLM

Eine Trainingsmethode, bei der die Belastung systematisch zwischen „hoch" bis „sehr hoch" und einer aktiven Pause *von ganz geringer Intensität* wechselt. Die Intervalle werden hierbei bergan schnell gegangen und die Pausenlänge ergibt sich durch bergab langsam gehen.

Trainingspläne

Die Vorbereitung für einen Ultra über etwa 50 km beginnt im Januar / Februar und dauert etwa 20 Wochen. Wenn Du zwar schnell gehen kannst aber bisher noch nicht über 90 min hinaus trainierst und auch noch kein Intervalltraining & Co. gemacht hast, dann beginne früher. Dafür habe ich noch mehrwöchiges Programm gemacht, welches Du vorschieben kannst. Es geht über 6 Wochen, kann aber problemlos verlängert werden. Grundsätzlich empfehle ich auf jeden Fall mit diesem speziellen Basistraining zu beginnen, denn auch darüber kannst Du feststellen, ob Du die erforderlichen Voraussetzungen erfüllst und (schon) in der Lage bist, ein solches Training zu absolvieren, welches Dich durchaus immer wieder mal gut fordert. Bei einer Vorbereitung auf einen 70 bis 100 km langen Ultra muss die Vorbereitung ggf. schon in den Monaten November / Dezember beginnen.

Bei den Zeit- bzw. Kilometerangaben ist häufig „von" „bis" angegeben (z. B. 90 bis 120 min oder 30 – 40 km). Die Walker, welche eine Zieldistanz eher Richtung 40 km anpeilen, wählen bitte am 3. Tag den kürzeren Zeit- bzw. Distanzrahmen. Sehr fitte Walker, welche 50 und mehr Kilometer als Ziel ansteuern, sollten sich nach Möglichkeit nach dem größeren Volumen richten. Dies gilt nur für den 3. Tag – ansonsten ist es je nach Tagesform und Zeit frei wählbar. Wobei: Es hat nicht jederzeit und Lust, fast jedes Wochenende eine lange Trainingseinheit zu abzuleisten (dies ist auch nicht zwingend erforderlich), deshalb ist teilweise angegeben, wenn man eine solche auch deutlich verkürzen könnte.

Die Trainingstage sollten möglichst gleichmäßig über die Woche verteilt werden. Z. B. (bei dreimaliger Trainingshäufigkeit): Di, Do, So. Sehr ungünstig wäre es hingegen, wenn Du 3 Tage hintereinander trainieren würdest, gefolgt von 4 Ruhetagen.

Das Trainingskonzept bietet einige alternative Vorgehensweisen, welche es etwas flexibler handhabbar macht. Damit dies funktioniert, musst Du immer etwas vorausschauend lesen, um entsprechend handeln zu können. Also nicht einfach nur sehen, was „diese" Woche auf dem Programm steht, sondern auch mal auf die folgenden 2-3 Wochen schielen. Falls Du Deinen Ultra im Rahmen einer Veranstaltung verwirklichen willst und somit ein fixer Termin vorgegeben ist, so gilt dies erst recht. Dann musst Du von Beginn an bzw. ständig den vorhandenen Zeitraum im Auge behalten, damit das Programm auch passt und auf das Datum des Tages X hinausläuft. Wie bereits beschrieben, die Effektivität und Flexibilität eines Trainingsprogramms macht die Sache etwas komplex und erfordert Deine Mitarbeit bei dessen Gestaltung. Es ist halt kein Personal-Trainer da, welcher Dir von Woche zu Woche genau vorkaut, was Du machen sollst.

Mein Tipp: Nehme Dir erst mal Zeit, das Trainingsprogramm in Ruhe anzuschauen und durchzulesen, um eine gewisse Struktur zu verstehen. Schaue Dir die Alternativen an und versuche im Vorfeld schon abzuschätzen, von welchen Du ggf. Gebrauch machst respektive machen musst. Nehme eine Pinnwand, mache Dir einen Ausdruck des gesamten Konzepts, schneide die Trainingswochen aus und ordne sie der entsprechenden Reihenfolge auf die Pinnwand. Wenn Du dann gemäß der flexiblen Handhabung des Trainingskonzeptes zwischenzeitlich den Weg zum Ziel ändern musst, kannst Du quasi die einzelnen Bausteine umsortieren und hast immer im Auge, ob es mit dem noch bevorstehenden Zeitraum kompatibel ist.

Walking-/Wandertouren

Bei diesen Touren geht es nicht darum irgendwelche Tempi zu gehen, dies ist relativ egal, sondern nur darum, den Körper physisch und psychisch daran zu gewöhnen, viele Stunden auf den Beinen zu sein. Ein Spaziergang sollte es deshalb aber nicht werden, ein zügiger Schritt ist schon angesagt. Aber wie ein Wanderer solltest Du Dir keinen Stress machen und immer genügend Zeit dafür haben, Dich an der Gegend zu erfreuen. Die Zeitangaben bei den Trainingsplänen beziehen sich dabei auf die bewegte Zeit – also ohne nennenswerte bzw. fixe Pausen.

Wettkämpfe/Volksläufe

Bei so manchen Volksläufen wird auch (Nordic-)Walkern eine Plattform geboten, sich (mehr oder weniger) wettkampfmäßig auszutoben. Dies wird in den Trainingsplänen auch berücksichtigt.

Das Intervalltraining

Auch wenn die langen Trainingseinheiten grundsätzlich die wichtigsten sind, wenn es darum geht, sich auf lange Distanzen vorzubereiten, so sind aber auch die kurzen und schnellen Einheiten sehr wichtig und sinnvoll. Je schneller man nämlich auf kurzen Distanzen gehen kann, desto leichter werden einem auch die längeren Distanzen fallen. Und ein Intervalltraining stellt mit die effektivste Trainingsmethode dar, sein Leistungsniveau erheblich zu verbessern.

Falls Du aber überhaupt keine Lust auf solch eine Trainingsmethode haben solltest, dann mache stattdessen einfach ein Fahrtspiel über 40-60 min und streue einfach nach Gefühl und Laune ein paar Abschnitte ein, wo Du mal richtig Gas gibst. Dies wäre zwar nicht ganz so effektiv, wie ein gelegentliches Intervalltraining, brächte Dich aber auch zum Ziel.

Und bitte: Horche immer in Dich hinein. Wie fühlst Du Dich? Natürlich ist das Training manchmal recht anspruchsvoll und kein Ponyhof, doch wenn Du Dich zu platt fühlst, bitte unbedingt mal eine Trainingseinheit streichen und 1 - 2 Ruhetage mehr machen. Seihe nicht zu ehrgeizig.

Das Bergtraining

Berge hinauf und hinunter gehen stellt ganz andere Ansprüche an den Beinapparat als ebenes Terrain. Diese Fähigkeit bzw. diese Form der Kraft-Ausdauer muss regelmäßig trainiert werden, wenn man sich auf ein Event vorbereitet, welche solche Anforderungen stellen. Wie bereits erwähnt: Sollte Dein Ultra im Gebirge stattfinden, so musst Du ausreichend beanspruchende Anstiege fest in Dein Training integrieren. Im Abstand von 1 bis 2 Wochen werden solche Trainingseinheiten immer wieder vorkommen. 3 bis 4 Wochen ohne „Bergtraining" und es ist diesbezüglich schon ein spürbarer Leistungsrückgang gegeben.

Falls Du Deinen Ultra-Walk nicht im bergigen Terrain machen wirst bzw. eine solche Veranstaltung keine Berge innehat, so kannst Du alle Einheiten (meistens die langen am 3. Tag), welche als Anforderung ein bergiges Profil angeben, einfach im flachen Gebiet abarbeiten. Falls Du aber in einem bergigen Gebiet wohnst oder entsprechende Anfahrtswege in kauf nehmen würdest, empfehle ich Dir aber, regelmäßig Anstiege zu nutzen. Der Trainingseffekt ist höher.

Bergtraining ohne Berg (Wie man effektiv eine Bodenwelle nutzt)

Etliche Walker, welche in flachen Gebieten leben, haben das Problem, dass sie in ihrer Gegend keine Berge zur Verfügung haben, um eben ein entsprechendes Bergtraining zu absolvieren. Doch meist ist doch irgendwo eine nennenswerte Steigung anwesend, welche eine ausreichende Alternative bieten kann. Wenn auch eine relative Notlösung, so ermöglicht schon ein bescheidener Anstieg von 500 – 800 m und um ca. 5 % Steigung eine ausreichende Vorbereitung für ein bergiges Event. Notfalls kann eine einfache Fußgängerbrücke (kurz aber relativ steil), welche z. B. häufig zur Überquerung einer Autobahn dient, eine effektive Wirkung.

Ermöglicht werden kann dies durch ein ausgiebiges Hinauf- und Hinabgehen eines solchen Anstieges. Das Tempo bergauf wird aber so gewählt, dass keine hohen Laktatwerte erreicht werden (Übersäuerung) – es ist kein hartes Intervalltraining! Bergab wird ein lockeres, niedrigintensives Tempo gewählt. Diese Variante des „Bergtrainings" ist zwar weniger anspruchsvoll als einen mehrkilometerlangen Anstieg heraufzulaufen – aber durchaus qualitätsvoll. Und es wird damit eine ausreichende Basis geschaffen für das erfolgreiche Finishen bei einem Event im bergigen Terrain.

Falls Du also in so einer Situation sein solltest, dann versuche, an den Trainingstagen, wo Anstiege gefordert sind, solch einen Bereich in die Trainingseinheit einzubauen. Dort gehst Du dann 15 bis 30 min nur auf und ab. Dann gehst Du wieder eine Weile flach weiter, um dann ggf. noch ein bis zweimal mal eine solche Serie zu machen.

Der Haken an der Sache ist, dass es mental ggf. recht öde ist, X Mal so einen Anstieg auf und ab zu gehen.

Eine weitere Variante ist simples Treppen*gehen*. 20 bis 30 min rauf und runter (mit angepasstem Tempo). Manchmal muss man einfach seine Phantasie etwas spielen lassen.

Höhenmeter

Falls Du auf einen Ultra trainierst, welcher im Gebirge stattfinden soll, so musst Du auch in der Vorbereitung ausreichend Höhenmeter einbauen. Die Walking- / Wandertouren in der Vorbereitung sind entsprechend zu planen. Die längsten Touren sollten etwa 70 % der Höhenmeter beinhalten, welche dann am Tag X gefordert sind.

Das Keine-Zeit-oder-Wetter-ist-viel-zu-schlecht-Training

Wenn Du eine Treppe zur Verfügung hast, welche über 1 bis 2 Stockwerke geht, dann gibt es diese wirkungsvollen Trainingsvarianten wenn …

… **Du mal an einem Tag nur sehr wenig Zeit hast**, dennoch etwas tun möchtest, Dir der Aufwand (Um-, Anziehen) für eine kurze Einheit draußen zu groß ist, dann mache Folgendes:

> 3 min Aufwärmen durch schnelles Gehen und Laufen auf der Stelle. Dann etwa 3 bis 5 min Treppe rauf und runter gehen. Rauf 2 Stufen auf einmal nehmen, runter normal (Stufe für Stufe). Dann 2 min Pause und das Ganze 1 bis 2 Mal wiederholen. In etwa 20 bis 25 min hast Du eine effektive Trainingseinheit absolviert, die viel besser ist, als eine Einheit komplett zu streichen.

… **Das Wetter mal so grottenschlecht ist,** dass Du Deinen einfach Hintern nicht nach draußen bewegt bekommst, dann mache Folgendes:

> 3 min Aufwärmen durch schnelles Gehen und Laufen auf der Stelle. Dann 8 bis 10 min Treppen auf und ab gehen (jede Stufe einzeln nehmen. Dies Deinem Leistungsniveau mehr oder weniger zügig. Dann 3 bis 5 min Pause und das Ganze dann noch zwei Mal wiederholen. In etwa 45 bis 50 min hast Du eine gute Trainingseinheit absolviert, welche auch gut die Kraft-Ausdauer trainiert, welche Du am Berg benötigst.

Das Alternativtraining im Fitnessstudio

Falls Du auch in einem Fitnessstudio trainieren gehst, eine Alternative, falls mal eine Outdoor-Einheit ausfallen muss – oder einfach mal als Ergänzung:

> **Kraft-Ausdauer--Zirkel im Fitnessstudio**
>
> 5 min Crosstrainer (niedrigintensiv); 5 min Stepper (Kraft betont mit großem Kniehub); 5 min Crosstrainer (niedrigintensiv); 5 min Laufband (um die 15 % Steigung und flottem Schritt und korrekter Bergtechnik); 5 min Crosstrainer (niedrigintensiv).

Dies je nach Zeit, Tagesform und momentanem Leistungsstand 50 bis 90 min (und länger).

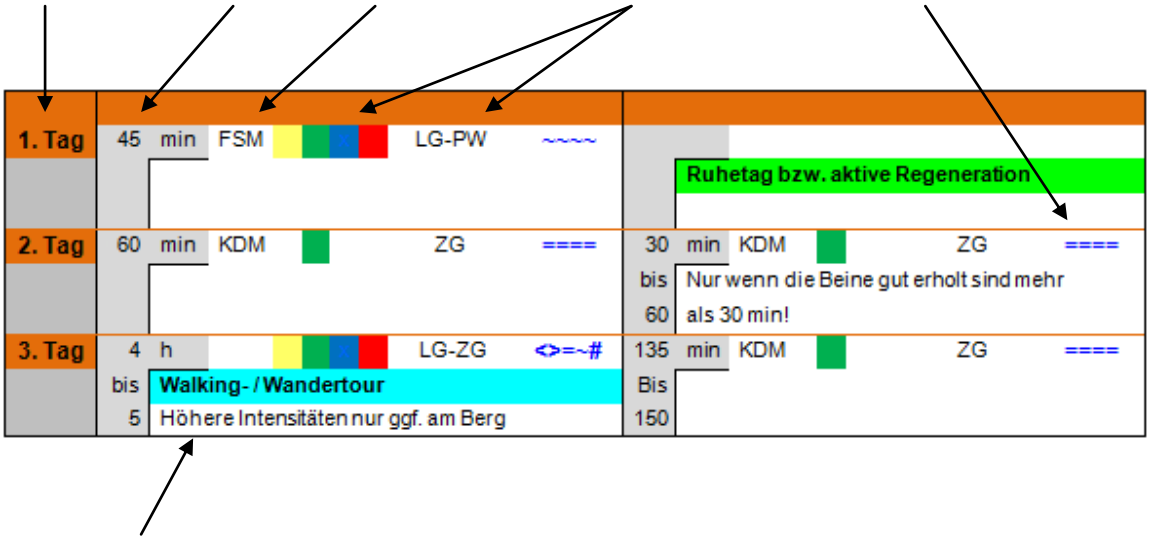
Dunkelheit

Sollte Dein Ziel-Ultra im Rahmen einer 24-Wanderung stattfinden, so startet dieser normalerweise am Abend und es wird durch die Nacht gegangen. Es macht Sinn so etwas auch zu trainieren. Deshalb solltest Du immer wieder mal eine lange Einheit im Dunkeln durchführen bis in die Nacht hinein. Dies auch ggf. im Gelände. Eine sehr gute Kopflampe ist dafür erforderlich.

Erklärungen

Die Trainingspläne sind nach folgendermaßen formatiert:

Trainingstag Dauer Trainingsmethode Intensitätsbereich* Streckenprofil*



Beschreibung / Bemerkung

** Die farbigen Markierungen ermöglichen auf den ersten Blick zu erkennen, welche Intensitäten am entsprechenden Tag auf dem Programm stehen.*

*Es gibt noch Hinweise bzw. Vorgaben für das Terrain, in welchem vorzugsweise trainiert werden sollte:

====	Das Terrain sollte flach sein
~~~~	Das Terrain sollte wellig bzw. hügelig sein
<>=~#	Das Terrain sollte stark profiliert sein, mit unterschiedlichen Bodenbelägen und nach Möglichkeit auch längere Anstiege bzw. Berge enthalten

Basistraining

Das <Basistraining> ist der Beginn von allem. Es ermöglicht erst die physische Grundlage, welche gegeben sein muss, um überhaupt mit einem speziellerem Training für einen Ultra beginnen zu können. Falls Du bereits einen vergleichbaren Trainingszustand hast, dann kannst Du diese Trainingsphase ignorieren.

Dauer: 3 – 6 Wochen.

Allgemeines Basistraining

Diese kurze Trainingsphase kannst Du ignorieren, wenn Du bisher regelmäßig trainiert hast. Falls Du aber (aus welchen Gründen auch immer) viele Wochen pausiert hast, oder nur recht sporadisch trainieren konntest, aber jetzt loslegen willst, dann beginne zuerst mit dieser Trainingsphase.

1. - 3. (6.) Woche

Sinn dieser Phase ist es, zuerst die Grundlagenausdauer wieder herzustellen. Dies machen wir, indem Du erst wieder auf eine ausreichende Dauer (pro Trainingseinheit) trainiert wirst. Schnelles und Intensives ist hier noch fehl am Platz! Ebenso solltest Du darauf verzichten, nennenswerte Steigungen einzubauen.

Hinweis: Solltest Du sehr großen Trainingsrückstand aufweisen, so dehne diese Phase auf bis zu 6 Wochen aus, indem Du die 3. Woche ein paar Mal wiederholst und Dich am 3. Tag langsamer an 120 min herantastest.

	1. W					2. W				
1. Tag	30 bis 45	min	KDM	ZG	====	30 bis 45	min	KDM	ZG	====
2. Tag	30 bis 45	min	KDM	ZG	====	45 bis 60	min	KDM	ZG	====
3. Tag	60 bis 75	min	KDM	ZG	====	75 bis 90	min	KDM	ZG	====

	3. W				
1. Tag	30 bis 60	min	KDM	ZG	====
2. Tag	45 bis 60	min	KDM	ZG	====
3. Tag	90 bis 120	min	KDM	ZG	====

Milestone. Mindestens 90 min solltest Du ohne nennenswerte Pause in einem recht strammen Tempo von etwa 6 km/h gehen können.

Hast Du dieses Programm absolviert, kannst Du in die nächste Phase einsteigen. Beachte bei Deiner Planung, dass Du dementsprechend früher mit dem Training beginnen musst. Das Gesamt-Konzept dehnt sich dadurch auf mindestens 29 Wochen aus.

Spezielles Basistraining

Wichtig! Falls Du das folgende Training als zu hart empfindest, dann rate ich Dir tunlichst davon ab, das Projekt „Ultra-Walk" anzugehen. Du bist dann noch längst nicht so weit!

Hinweis: Du kannst in dieser Phase auch den 1. und 2. Tag chronisch tauschen, wenn es Dir besser passt.

Du könntest die letzten drei Wochen des speziellen Basistrainings noch einige Male wiederholen und so viel früher mit dem Training nach Plan beginnen. Damit würdest Du schon einige Monate ein sehr effektives Fitnesstraining absolvieren und dann etwa im Januar mit der speziellen Ultra-Walk-Vorbereitung zu beginnen.

1. - 2. Woche

Die FSM (am 1. Tag) wird Dich nun an höhere Intensitäten heranführen. Die 45 min reichen voll aus. Falls Du dich danach unterfordert fühlen solltest, dann hast Du das Tempo nicht oft und deutlich genug gewechselt bzw. den Bereich PW zu wenig oder zu kurz angesteuert. Der 2. Tag wird auch variantenreich, aber weniger anspruchsvoll. Achte darauf, die vorgegebenen Tempowechsel einzuhalten. Der 3. Tag wird Dich an eine längere Belastungsdauer heranführen. Wenn Du bisher nur recht selten 90 min gegangen bist, dann bleibe erst mal bei den 90 min. Ansonsten kannst Du Dich Richtung 120 min orientieren.

	1. W						2. W					
1. Tag	45	min	FSM		LG-PW	~~~~	45	min	FSM		LG-PW	~~~~
2. Tag	60	min	VDM		ZG-SG	====	60	min	VDM		ZG-SG	====
		Alle 5 min Tempo wechseln						Alle 5 min Tempo wechseln				
3. Tag	90 bis 120	min	KDM		ZG	====	105 bis 120	min	KDM		ZG	====

3. - 4. Woche

Diese beiden Wochen werden nach dem gleichen Schema durchgeführt wie die ersten beiden. Jetzt setzen wir aber neue Reize, indem das Fahrtspiel um 15 min und bei der VDM die Abschnitte des Tempos SG um 5 min verlängert werden. Am 3. Tag geht es jetzt auf jeden Fall über 90 min, wobei diese Trainingseinheit in der 4. Woche bewusst etwas gekürzt ist. Wir werden nicht jeder Woche alles steigern.

	3. W						4. W					
1. Tag	60	min	FSM		LG-PW	~~~~	60	min	FSM		LG-PW	~~~~
2. Tag	60	min	VDM		ZG-SG	====	60	min	VDM		ZG-SG	====
	Alle 10 min Tempo wechseln						Alle 10 min Tempo wechseln					
3. Tag	120	min	KDM		ZG	====	90	min	KDM		ZG	====

5. - 6. Woche

In der 6. Woche ist das erste Mal ein Intervalltraining angesagt. Denke daran, dass Du Dich natürlich vorher 10-15 min aufwärmen musst! Und gebe bei den Intervallen richtig Gas! Die Trainingseinheiten am 2. Tag werden nun auch wieder ein Stück anspruchsvoller. Am 3. Tag gehen wir im normalen Training Richtung 2,5 Stunden.

Hinweis: Bei einem der beiden 3. Trainingstage könntest Du die Dauer auf 60 bis 90 min kürzen. Denke an die korrekte Berg-Geh-Technik!

	5. W						6. W					
1. Tag	60	min	FSM		LG-PW	~~~~			ITM		LG-PW	====
							5 x 2 min oder 200 m PW (max. Tempo) - dazw. 2 min oder 200 m GP					
2. Tag	45	min	VDM		ZG-SG	====	60	min	VDM		ZG-SG	====
	15 min ZG; 20 min SG; 10 min ZG						10 min ZG; 15 min SG; 10 min ZG; 15 min SG; 10 min ZG					
3. Tag	120	min	KDM		ZG	====	135 bis 150	min	KDM		ZG	====

Ein Intervalltraining ist Dir zu kompliziert oder aufwendig? Dann mache stattdessen einfach ein Fahrtspiel über 40-60 min und streue einfach nach Gefühl und Laune ein paar Abschnitte ein, wo Du mal richtig Gas gibst. Dies wäre zwar nicht ganz so effektiv, wie ein gelegentliches Intervalltraining, bringt Dich aber auch zum Ziel.

Alternativen

Wenn Du im bergigen Gebiet wohnen solltest und Du auch (wie eigentlich gewohnt?) auch wieder bergig trainieren willst, so könntest Du jetzt auch wieder ein solches Gebiet berücksichtigen und die langen Einheiten am 3. Tag dort ableisten. Aber bitte beanspruche Dich bei den Anstiegen möglichst geringintensiv und gehe nur kurzzeitig in höhere Intensitäten, wenn es nicht anders geht.

3. Tag	120	min			LG-PW	<>=~#	135	min			LG-PW	<>=~#
		Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg					bis 150	Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg				

Falls Du schon wandermäßig aktiv sein solltest und eine solche auch einbauen möchtest, oder einen Wettkampf, dann wähle diese beiden Wochen.

1. Tag	45	min	FSM		LG-PW	~~~~						
								Ruhetag bzw. aktive Regeneration				
2. Tag	60	min	KDM		ZG	====	30	min	KDM		ZG	====
							bis 60	Nur wenn die Beine gut erholt sind mehr als 30 min!				
3. Tag	15	km			LG-ZG	<>=~#	135	min	KDM		ZG	====
	bis 20	**Walking- / Wandertour**					Bis 150					
		Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg										

3. Tag					PW		135	min			LG-PW	<>=~#
		Wettkampf über 5 km					bis 150	Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg				

Hierbei wird die Trainingsbelastung vor der Tour bzw. dem Wettkampf bewusst reduziert, damit Du auch gut regeneriert und fit bist! Das Fahrtspiel ist deshalb nur auf 45 min begrenzt (das reicht!) und auch der letzte Trainingstag vor der Tour ist von geringer Intensität geprägt. In der Woche danach ist Regenerieren angesagt – auch deshalb nichts Anspruchsvolles machen!

Milestone. So, nun hast Du Dir eine erste, gute Basis antrainiert. Du solltest eine spürbare Leistungsverbesserung erfahren haben. Hat bisher alles gut funktioniert, dann kannst Du beruhigt in das nächste Programm einsteigen. Jetzt wäre es auch angebracht, wieder einen Test durchzuführen, um dann ggf. Deine Trainings-Tempi anzupassen. Und anhand dieses Tests kannst Du Deine Leistungsverbesserung natürlich auch überprüfen.

Wichtig. War das Training bis hierhin zu hart für Dich, dann rate ich Dir noch mal davon ab, das Projekt „Ultra-Walk" anzugehen.

Spezielles Vorbereitungstraining

Das <Spezielle Vorbereitungstraining> knüpft an das <Basistraining> an und ist ein weiterer Baustein, bevor es dann mit der unmittelbaren Vorbereitung auf einen entsprechenden Ultra weitergeht.

Dauer: 12 Wochen (ggf. länger)

Spezielles Vorbereitungstraining

Hinweise: Du solltest bei diesem Programm den 1. und 2. Tag grundsätzlich nicht (mehr) chronisch tauschen. Möchtest Du 4 x/Woche trainieren, dann zusätzlich 30 bis 60 min ZG - je nach Deinem Leistungsniveau. Denke an die korrekte Berg-Geh-Technik.

1. - 2. Woche

Jetzt wird der Anspruch erhöht. In der 2. Woche wird das erste Mal gezielt ein Training am Berg bzw. Anstieg durchgeführt – die extensiven Hügelläufe. Denke daran, dass es kein hartes Intervalltraining darstellt! Wähle das Tempo bergan mit Bedacht. Es geht nicht um Schnelligkeit, sondern darum, Deine Beinmuskeln auf die Anforderungen längerer Anstiege vorzubereiten. Die Belastung SG ergibt sich nicht durch ein höheres Tempo – sondern durch die höheren Kraftanforderungen des Anstieges. Wenn Du die 60-70 min nicht durchhalten kannst oder danach völlig fertig bist, dann bist Du viel zu schnell gegangen!

In der 2. Woche am 3. Tag solltest Du eine flache Strecke wählen (Bergtraining hast Du schon am 2. Tag).

	1. W					2. W				
1. Tag		ITM		LG-PW	====	45 bis 60	min	FSM	LG-PW	====
		6 x 2 min oder 200 m PW (max. Tempo) - dazw. 2 min oder 200 m GP								
2. Tag	60	min	VDM	ZG-SG	====	60 bis 70	min	VDM	ZG-SG	~~~~
		Alle 15 min Tempo wechseln				Extensive Hügelläufe 400-1000				
3. Tag	150	min	KDM	ZG	====	150 bis 165	min	KDM	ZG	====

Alternative

Wenn es Dich wieder ins bergige Terrain zieht und die Möglichkeit besteht, dann wähle diese Alternative.

3. Tag	150	min	LG-PW	<>=~#
		Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg		

Da Du bisher schon regelmäßig längere Einheiten in den Beinen hast, könntest Du die Einheit an diesem 3. Tag auch auf 60-90 min begrenzen, wenn es besser in Dein Zeitbudget passen sollte.

3. Tag	60 bis 90	min	KDM	ZG	====

3. - 4. Woche

Jetzt ist das erste Mal Intervalltraining an einem Anstieg angesagt (3. Woche / 1. Tag). Das wird jetzt schon was anstrengend. Und am 3. Tag dieser Woche wird es dann wieder bergig. Die 4. Woche dient zur Regeneration und ist deutlich entschärft. Du solltest Dich daran halten! Wobei Du da am 3. Tag auch einen Wettkampf einplanen könntest. Es bieten sich verschiedene Optionen an.

	3. W					4. W				
1. Tag		HLM		LG-PW	~~~~	45 bis 60	min	FSM	LG-PW	====
		6 x ca. 400 m PW								
2. Tag	60	min	VDM	ZG-SG	====	40 bis 60	min	KDM	ZG	====
		20 min ZG; 30 min SG; 10 min ZG								
3. Tag	165	min	KDM	LG-PW	<>=~#	60	min	KDM	SG	
		Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg						Die ersten 10 min ZG zum Aufwärmen		

Alternative

Wieder eine Wandertour und die Woche darauf ein Wettkampf? Oder umgekehrt? Oder wieder anders? Wähle, was Dir am besten passt. Wichtig ist nur, dass Du in einer der beiden Wochen wieder Anstiege auf dem Programm hast!

3. Tag	15 bis 25	km		<>=~#		WK	PW	
		Walking- / Wandertour				**Wettkampf über 5 km bis 10**		
		Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg						

3. Tag	165	min	KDM	ZG	====	75 bis 90	min	VDM	ZG-SG	~~~~
							Extensive Hügelläufe 400-1000			

3. Tag		WK	PW			15 bis 25	km		<>=~#
		Wettkampf über 5 km bis 10					**Walking- / Wandertour**		
							Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg		

Hinweis: Falls Du in der laufenden Vorbereitung nur selten Walking-/Wandertouren einbinden solltest, dann empfehle ich, die dafür alternative lange Trainingseinheit mit Rucksack zu absolvieren. Und dieser sollte auch ausreichend gefüllt sein. Dies damit, damit Du Dich bzw. Deinen Körper an diese Zusatzlast gewöhnst. Dies ist dann aber auch im Trainingsprogramm aufgeführt.

Und denke daran: Wenn Deine Zielsetzung ein Ultra über 50 km und höher ist, dann musst Du Dich bei den Walking- / Wandertouren immer an die höheren Kilometer-Angaben halten!

5. - 6. Woche

Bei der langen Einheit am 3. Tag / 1. Woche werden wir jetzt mal eine Steigerung um 30 min vornehmen. In der 2. Woche der Intensitätsbereich SG in eine längere Einheit eingebaut. Versuche in der 6. Woche / 1. Tag nach Möglichkeit die 75 min durchzuziehen. Das Intervalltraining am 2. Tag hatten wir schon mal – nun sind aber 2 Intervalle mehr angesagt.

	5. W	6. W
1. Tag	**Ruhetag bzw. aktive Regeneration**	45 min bis 75 KDM SG ====
2. Tag	45 min bis 60 KDM ZG ====	ITM LG-PW ==== 8 x 2 min oder 200 m PW (max. Tempo) - dazw. 2 min oder 200 m GP
3. Tag	180 min bis 195 LG-PW <>=~# Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg Gegebenenfalls mit Rucksack	90 min VDM ZG-SG ==== Die letzten 40 min SG

Alternative

Falls Du letzte Woche in den Bergen warst, könntest Du in der 5. Woche / 3. Tag wieder „flach" unterwegs sein - aber in der 6. Woche müssten dann wieder Anstiege dabei sein.

3. Tag	180 min KDM ZG ====	90 min VDM ZG-SG ~~~~ Extensive Hügelläufe 400-1000

Hinweis: Falls Du Schwierigkeiten mit häufigen Steigungen hast, Dich diese zu sehr fordern bzw. Du diese immer wieder als sehr anstrengend empfindest, so gehst Du diese ggf. zu schnell hoch. Oder Du wählst immer noch einen zu großen Schritt. Überprüfe dies und stelle es ab. Falls Du auch ein typisches Gegenargument bringen solltest: „Das kann ich nicht" … mit Verlaub: Das ist Unsinn. Wenn Du wie jeder andere Mensch auch, normal Treppen hinauf gehen kannst (also Stufe für Stufe und demgemäß mit kurzer Schrittlänge), dann kannst Du dies auch an einer Steigung (ohne Stufen). Es gibt keinen physiologischen Grund, welcher das nicht ermöglichen soll.

Und auch auf flachem Terrain solltest Du Deine Schrittlänge überprüfen. Ein zu langer Schritt macht müde!

7. - 8. Woche

Hinweis: Falls es in Deiner Umgebung keine nennenswerten Berge gibt und Du deshalb immer nur mit bescheidenen Anstiegen von max. ca. 1 km vorlieb nehmen musstest und auch zwischenzeitlich keine Walking-/Wandertouren gemacht hast, dann kommst Du nicht drum herum, ab jetzt Anfahrtswege in kauf nehmen. Spätestens jetzt müssen einfach richtige Berge einbezogen werden – falls Du Deinen Ultra auch im Gebirge absolvieren möchtest.

Ein knackiges Intervalltraining, eine leichte Einheit und dann eine lange Walking-/Wandertour. Letztere sollte ausreichend lang sein. Dann solltest Du Dir eine Regenerationswoche gönnen.

	7. W	8. W
1. Tag	ITM LG-PW ==== 5-6 x 3 min oder 400 m PW (max. Tempo) - dazw. 2 min oder 200 m GP	**Ruhetag bzw. aktive Regeneration**
2. Tag	45 bis 60 min KDM ZG ==== 	**Ruhetag bzw. aktive Regeneration**
3. Tag	20 bis 30 km <>=~# **Walking- / Wandertour** Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg	90 min FSM ZG-SG ~~~~ Nach Gefühl einige längere Abschnitte mit SG einbauen

Alternative

Ein Wettkampf könnte sich auch anbieten, in der 8. Woche. Oder, falls Du lieber wieder wandern willst, dann könnte es wieder in die Berge gehen.

3. Tag		WK PW **Wettkampf über 5 km bis HM**

3. Tag		20 bis 30 km <>=~# **Walking- / Wandertour** Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg

9. - 12. Woche

Die intensiven Abschnitte des Intervalltrainings (2. Tag / 9. Woche) sind deutlich länger als bisher. Dies bedeutet, dass Du das Tempo entsprechend etwas geringer wählen musst. Des weiteren sind jetzt zwei Wochenenden hintereinander sehr lange Einheiten angesagt.

Hinweis: Du könntest diese beiden Wochen auch komplett tauschen, wenn dies besser in Deine Planung passen sollte. Achtung – dann musst Du in den Wochen 11. Und 12. die 3. Tage tauschen, ansonsten hast Du 2 Wochen lang kein Bergtraining mehr!

	9. W					10. W				
1. Tag	45 bis 75	min	KDM	SG	====	60 bis 75	min	VDM	ZG-SG	====
			Falls die Beine vom letzten Wochenende noch sehr müde sind, dann nur 45 min ZG					Alle 10 min Tempo wechseln		
2. Tag			ITM	LG-PW	====	60	min	KDM	ZG	====
			3-4 x 7 min oder 1000 m PW - dazw. 3 min oder 400 m GP							
3. Tag	180 bis 210	min	KDM	ZG	====	25 bis 35	km			<>=~#
								Walking- / Wandertour		
								Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg		

Hinweis: Falls Du die letzten beiden Wochen komplett getauscht hast, dann musst Du in den beiden folgenden Wochen die 3. Tage tauschen!

	11. W					12. W				
1. Tag								ITM	LG-PW	====
			Ruhetag bzw. aktive Regeneration					6-8 x 3 min oder 400 m PW (max. Tempo) - dazw. 2 min oder 200 m GP		
2. Tag	60 bis 75	min	KDM	ZG	====	60 bis 90	min	KDM	ZG	====
								Nach Möglichkeit die 90 min wählen		
3. Tag	100	min	VDM	ZG-SG	====	180	min		LG-PW	<>=~#
			Die letzten 60 min SG					Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg Gegebenenfalls mit Rucksack		

Milestone. 3 - 4 Stunden solltest Du jetzt zügigen Schrittes gehen können. Eine Walking-/Wandertour von um die 25 km sollte kein Problem sein – wenn Du für den Ultra über 50 km anpeilst, dann sollten 35 km machbar sein. Wenn Du Deinen Ultra im Gebirge machen willst, dann sollten für Dich längere, teils steilere Anstiege jetzt auch kein Thema sein. Falls Du aber etwas hinterher hinkst, dann schaue, ob Du nicht 1-2 Wochen wiederholen kannst.

Alternative – Urlaub als Trainingslager

Gegebenenfalls hast Du zwischenzeitlich Urlaub und möchtest die Zeit nutzen, um einfach mal mehr als sonst üblich zu trainieren. Dies wäre sehr sinnig – sofern Du dabei nicht übertreibst. Dennoch darf solch ein quasi Trainingslager durchaus fordernd sein. Eine Wanderwoche mit mehreren Touren über beispielsweise 20 – 35 km wird Dir sehr viel bringen. Danach sollte aber eine Regenerationswoche folgen – ggf. sogar 10 Tage. Oder wie wäre es mit einem verlängerten Wochenende durch die Nutzung eines Feiertages:

	1. W				2. W	
1. Tag	15	km		<>=~#		
	bis	Walking- / Wandertour				Ruhetag bzw. aktive Regeneration
	25	Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg				
2. Tag	20	km		<>=~#		
	bis	Walking- / Wandertour				Ruhetag bzw. aktive Regeneration
	25	Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg				
3. Tag	20	km		<>=~#	60	min KDM ZG ====
	bis	Walking- / Wandertour				
	35	Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg				

Fall Du zuhause mehr trainieren möchtest und z. B. eine Woche Urlaub hast, wähle den nächsten Vorschlag. Dabei handelt sich es um eine Umfang orientierte Woche, welche recht anspruchsvoll werden könnte. Doch danach ist ausgiebige Regeneration angesagt.

	1. W				2. W	
1 & 2. Tag	120	min KDM x	ZG	====		
						Ruhetag bzw. aktive Regeneration
3. Tag	150	min	LG-PW	<>=~#		
	bis					Ruhetag bzw. aktive Regeneration
	180	Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg				
4. & 5. Tag	120	h	LG-PW	<>=~#	60	min KDM ZG ====
	bis	Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg				
	150	Gegebenenfalls mit Rucksack				

Eine weitere Möglichkeit wäre eine Kombination der verschiedenen Einheiten der 1. Woche in eine Trainingswoche.

Hinweis: Diese Varianten bieten sich an, in den Wochen 5 – 12 einzubauen. Entweder als Ersatz oder zusätzlich. Bei letzterem ist zu bedenken, dass sich die Vorbereitung entsprechend verlängert!

Wichtig! In diesen Wochen ist viel essen angesagt – Dein Körper braucht viel Energie!

Spezielle Vorbereitung für einen Ultra-Marathon um 50 km

Die <Spezielle Vorbereitung für einen Ultra-Marathon um 50 km> knüpft an das <Spezielle Vorbereitungstraining> an und ist der letzte Baustein für eine erfolgreiche Teilnahme an einem solchen Ultra.

Dauer: 8 Wochen (ggf. länger)

Spezielle Vorbereitung Ultra-Walk um 50 km

1. - 4. Woche

Das Intervalltraining zeichnet sich wieder durch lange Abschnitte aus. Wenn Du Wettkämpfer bist, kannst Du Dich an einem Wettkampftempo orientieren, welches Du üblicherweise auf 5 km wählst (vorausgesetzt, dass Du bei so etwas auch richtig Gas gibst). Und am Wochenende sollte wieder eine lange Tour angesagt sein. Diese sind jetzt besonders wichtig, weil gerade darüber holst Du Dir die Langzeitausdauer. Weiterhin gewöhnst Du Dich auch mental daran, viele Stunden unterwegs zu sein.

Du hast jetzt einige Wochen richtig gut trainiert. Bevor es in die finalen Wochen geht, machen wir jetzt mal eine Woche so gut wie nichts (2. Woche), damit Dein Körper jetzt mal richtig regenerieren kann. Also: Auch wenn Du vielleicht jetzt richtig motiviert sein solltest – mache mal Pause und nicht mehr als angegeben!

	1. W	2. W
1. Tag	ITM LG-PW ==== 2-3 x 15 min oder 2000 m PW - dazw. 5 min oder 400 m GP	**Ruhetag bzw. aktive Regeneration**
2. Tag	60 min KDM ZG ==== bis 75	**Ruhetag bzw. aktive Regeneration**
3. Tag	25 km <>=~# bis **Walking- / Wandertour** 35 Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg	60 min KDM ZG ====

3. - 4. Woche

Am Wochenende steht noch mal eine lange Tour an, bei der, wenn es beim Ultra Richtung 50 km gehen soll, an die 40 Stunden angebracht wären.

	3. W	4. W
1. Tag	90 min KDM SG ==== bis 120	**Ruhetag bzw. aktive Regeneration**
2. Tag	45 min FSM LG-PW ~~~~	45 min KDM ZG ==== bis Nur wenn die Beine gut erholt sind mehr 75 als 45 min!
3. Tag	30 km <>=~# bis **Walking- / Wandertour** 40 Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg	150 min VDM ZG-SG ==== Die letzten 60 min SG

Alternative – Urlaub als Trainingslager

Gegebenenfalls hast Du zwischenzeitlich Urlaub und möchtest die Zeit nutzen, um einfach mal mehr als sonst üblich zu trainieren. Dies wäre sehr sinnig – sofern Du dabei nicht übertreibst. Dennoch darf solch ein quasi Trainingslager durchaus fordernd sein. Eine Wanderwoche mit mehreren Touren über beispielsweise 20 – 35 km wird Dir sehr viel bringen. Danach sollte aber eine Regenerationswoche folgen – ggf. sogar 10 Tage. Oder wie wäre es mit einem verlängerten Wochenende durch die Nutzung eines Feiertages:

	1. W																2. W											
1. Tag	20	km														<>=~#												
	bis	Walking- / Wandertour																Ruhetag bzw. aktive Regeneration										
	25	Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg																										
2. Tag	20	km														<>=~#												
	bis	Walking- / Wandertour																Ruhetag bzw. aktive Regeneration										
	25	Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg																										
3. Tag	25	km														<>=~#	60	min	KDM							ZG		====
	bis	Walking- / Wandertour																										
	30	Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg																										

Fall Du Zuhause mehr trainieren möchtest und z. B. eine Woche Urlaub hast, wähle den nächsten Vorschlag. Dabei handelt sich es um eine Umfang orientierte Woche, welche recht anspruchsvoll werden könnte. Doch danach ist ausgiebige Regeneration angesagt.

	1. W																2. W											
1 & 2. Tag	120	min	KDM	x											ZG	====												
																		Ruhetag bzw. aktive Regeneration										
3. Tag	5	min													LG-PW	<>=~#												
	bis	Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg																Ruhetag bzw. aktive Regeneration										
	6	Gegebenenfalls mit Rucksack																										
4. & 5. Tag	120	min													LG-PW	<>=~#	60	min	KDM							ZG		====
	bis	Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg																										
	150																											

Eine weitere Möglichkeit wäre eine Kombination der verschiedenen Einheiten der 1. Woche in eine Trainingswoche.

Hinweis: Diese Varianten bieten sich an, in den ersten 4 Wochen einzubauen. Entweder als Ersatz oder zusätzlich. Bei letzterem ist zu bedenken, dass sich die Vorbereitung entsprechend verlängert!

Wichtig! In diesen Wochen ist viel essen angesagt – Dein Körper braucht viel Energie!

5. - 6. Woche

Die letzte anspruchsvolle Woche steht bevor. Intervalltraining am 1. Tag, am 2. Tag ggf. bis zu 120 min – und wieder eine Walking-/Wandertour. Ab der 6. Woche wird dann runtergefahren.

	5. W	6. W
1. Tag	HLM LG-PW ~~~~ 6-8 x ca. 400 m oder 4 x ca. 800 m PW - dazw. 3min oder 200m bzw. 6min oder 400m GP	**Ruhetag bzw. aktive Regeneration**
2. Tag	60 min KDM ZG ==== bis 120 Nur wenn die Beine gut erholt sind mehr als 60 min!	45 min KDM ZG ~~~~ bis 75 Nur wenn die Beine gut erholt sind mehr als 45 min!
3. Tag	30 km <>=~# bis 40 **Walking- / Wandertour** Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg	5 h LG-PW <>=~# Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg Gegebenenfalls mit Rucksack

Milestone. Die letzte Phase des Trainings dürfte recht anspruchsvoll gewesen sein – aber Du solltest diese gut überstanden haben. Eine Walking-/Wandertour von mindestens 30 km sollte kein Problem sein – wenn Du für den Ultra über 50 km anpeilst, dann sollten 40 km machbar sein, wenn auch gut fordernd. Auch psychologisch bzw. mental solltest Du nun daran gewöhnt sein, viele Stunden unterwegs zu sein.

Wichtig. War das Training bis hierhin zu hart für Dich, oder Du konntest das Training nicht bis dato genügend durchziehen – dann verschiebe das Projekt Ultra um ein paar Wochen und verlängere durch Wiederholen einiger Trainingswochen die Vorbereitung.

7. - 8. Woche

In der 7. - 8. Woche wird (im Vergleich zu etlichen Wochen zuvor) nicht mehr so viel gemacht. Jetzt ist Regeneration angesagt – also nicht mehr machen als angegeben! Was Du Dir bisher nicht antrainiert hast, kannst Du jetzt nicht mehr nachholen! Alles, was jetzt kommt, dient nur der Erholung und Erhaltung der antrainierten Form. Noch mal ein kleines Fahrtspiel im Gelände in der 8. Woche, eine längere Einheit von 120 min (die sollte ein Klacks für Dich sein ;-). Und der Tag X kann kommen.

	7. W	8. W
1. Tag	60 min KDM ZG ==== bis 90 Nur wenn die Beine gut erholt sind mehr als 60 min!	45 min FSM LG-PW ==== Lockeres Fahrtspiel - nur kurze Abschnitte PW
2. Tag	45 min FSM LG-PW ~~~~	30 min KDM ZG ====
3. Tag	120 min KDM ZG ~~~~	40 km <>=~# bis 55 **Ultra-Walk**

Alternative – Terminverschiebung (Was tun wenn …?)

Doch was tun, wenn sich im Laufe der letzten Woche herausstellt, dass das Wetter nicht Deinen Erwartungen entspricht und Du Dein Vorhaben verschieben willst? Nun, kein Problem, dann müssen wir etwas improvisieren und schieben noch eine Woche dazwischen. Allerdings kommt es da wieder auf die Situation an, was Dich dann auffordert, etwas zu tüfteln.

Wenn beispielsweise schon eine Woche vorab klar ist, dass das Vorhaben verschoben werden muss, dann könntest Du die 6. Woche wiederholen und dann die 8. Woche wählen (dann aber den 1. Tag streichen!).

Wenn es sich erst kurzfristig entscheidet, dann machst Du am 3. Tag der 8. Woche eine lange, mehrstündige Walking-/Wandertour im bergigen Terrain. Diese müsste dann aber auch wirklich recht lang sein, ansonsten hättest Du fast 4 Wochen keine solche mehr gemacht und der Ultra-Walk wird zu schwer. Diese Langzeitausdauer, insbesondere über die langen Touren antrainiert, ist der wichtigste Faktor und muss (überbrückend) erhalten bleiben. Andererseits muss vor dem Ultra genügend Regeneration gegeben sein.

Das ist dann ein Bisschen ein Balance-Akt, bei dem es dann kein Patentrezept gibt. Gegebenenfalls musst Du ja Dein Vorhaben mehr als eine Woche verschieben. Inzwischen solltest Du aber genügend Erfahrung gesammelt haben, um zu wissen, wie Du die Zeit dann überbrücken kannst, ohne Leistungsrückgang aber ausreichender Erholung vor dem Ultra.

Spezielle Vorbereitung für einen Ultra-Marathon um 70 km

Die <Spezielle Vorbereitung für einen Ultra-Marathon um 70 km> knüpft an das <Spezielle Vorbereitungstraining> oder <Standardtraining für Ultrawalker> oder an die <Spezielle Vorbereitung für einen Ultra-Marathon um 50 km> an und ist der letzte Baustein für eine erfolgreiche Teilnahme an einem solchen Ultra.

Dauer: 10 Wochen (ggf. länger)

Spezielle Vorbereitung Ultra-Walk um 70 km

Eine solche Distanz wird als eine offizielle Veranstaltung im Rahmen einer 24-Stunden-Wanderung angeboten. Damit ein ausreichendes Zeitfenster gegeben ist, findet der Start typischerweise abends statt, sodass hier viele Stunden im Dunkeln gegangen werden müssen. Ein richtig fitter Walker, der sich selber solche eine Tour gestaltet, könnte dies in einem Zeitraum von (sehr früh) morgens bis abends, innerhalb der Hellphase schaffen. Vorausgesetzt, es sind nicht allzu viele Höhenmeter involviert.

Wer einen 50er schafft, der kann auch definitiv einen 70er schaffen! Nichtsdestotrotz bewegt man sich da schon in einer anderen Liga, was den Anspruch an die körperlichen und vor allem auch mentalen Fähigkeiten betrifft. Wer sich an solch ein Projekt heranwagen will, sollte im Bereich der kleineren Ultras schon genügend Erfahrung gesammelt, schon ein paar Jahre gut trainiert haben. Mindestens 1 - besser 2 Jahre Ultra-Erfahrung in diesem Bereich empfehle ich, dann solltest Du sicher auch einen 70er angehen können. Das Training dafür ist nicht viel anders als das für den 50er – aber hier und da sind werktags längere Einheiten gegeben, da ein gutes Stück mehr an Ausdauer gefragt ist.

Milestone. Gemäß der bisherigen Trainingsprogramme solltest Du momentan schon gut „im Saft stehen". Eine Walking-/Wandertour von mindestens 35 km sollte für Dich kein Problem sein. Im Optimalfall hast Du schon einen 50er in den letzten Wochen gemacht und Dich von diesem gut erholt und Du könntest diese Distanz im Moment quasi jederzeit abrufen.

Falls Du für einen Ultra im Gebirge trainierst: Du bist richtig Bergfest, 1000-1500 Hm stellen kein Problem für Dich dar – und Du beherrscht eine ökonomische Gehtechnik am Berg.

1. - 4. Woche

Aus diesem Milestone heraus baut sich das folgende Programm auf. Unter der Berücksichtigung, dass Du letzten Monate gut trainiert hast, beginnen wir sicherheitshalber erst mal mit einer Regenerationswoche. Auch die Woche danach ist noch entschärft, bevor es richtig ins Eingemachte geht. In der 3. Woche ist dann wieder eine Walking-Tour angesagt.

	1. W	2. W
1. Tag	Ruhetag bzw. aktive Regeneration	60 min KDM ZG ====
2. Tag	Ruhetag bzw. aktive Regeneration	45 Min FSM LG-PW ====
3. Tag	90 min KDM ZG ====	3 h LG-PW <>=~#
		bis 4 Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg Gegebenenfalls mit Rucksack

	3. W	4. W
1. Tag	ITM LG-PW ==== 2-3 x 15 min oder 2000 m PW - dazw. 5 min oder 400 m GP	**Ruhetag bzw. aktive Regeneration**
2. Tag	60 min bis 75 KDM ZG ====	45 min bis 60 Nur wenn die Beine gut erholt sind mehr als 45 min!
3. Tag	40 km bis 45 <>=~# **Walking- / Wandertour** Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg	5 h bis 6 KDM ZG ==== Nach Möglichkeit die 6 h wählen

Alternative – Urlaub als Trainingslager

Gegebenenfalls hast Du zwischenzeitlich Urlaub und möchtest die Zeit nutzen, um einfach mal mehr als sonst üblich zu trainieren. Dies wäre sehr sinnig – sofern Du dabei nicht übertreibst. Dennoch darf solch ein quasi Trainingslager durchaus fordernd sein. Eine Wanderwoche mit mehreren Touren über 30 – 35 km wird Dir sehr viel bringen. Danach sollte aber eine Regenerationswoche folgen – ggf. sogar 10 Tage. Oder wie wäre es mit einem verlängerten Wochenende durch die Nutzung eines Feiertages:

	1. W	2. W
1. Tag	20 km bis 25 <>=~# **Walking- / Wandertour** Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg	**Ruhetag bzw. aktive Regeneration**
2. Tag	20 km bis 25 <>=~# **Walking- / Wandertour** Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg	**Ruhetag bzw. aktive Regeneration**
3. Tag	30 km bis 45 <>=~# **Walking- / Wandertour** Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg	60 min KDM ZG ====

Fall Du Zuhause mehr trainieren möchtest und z. B. eine Woche Urlaub hast, wähle den nächsten Vorschlag. Dabei handelt sich es um eine Umfang orientierte Woche, welche recht anspruchsvoll werden könnte. Doch danach ist ausgiebige Regeneration angesagt.

	1. W	2. W
1 & 2. Tag	3 h bis 4 KDM ZG ====	**Ruhetag bzw. aktive Regeneration**
3. Tag	60 min KDM ZG ====	**Ruhetag bzw. aktive Regeneration**
4. & 5. Tag	4 h bis 5 LG-PW <>=~# Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg	60 min KDM ZG ====

Eine weitere Möglichkeit wäre eine Kombination der verschiedenen Einheiten der 1. Woche in eine Trainingswoche.

Hinweis: Diese Varianten bieten sich an, zwischen den Wochen 2 und 5 einzubauen. Entweder als Ersatz oder zusätzlich. Bei letzterem ist zu bedenken, dass sich die Vorbereitung entsprechend verlängert!

Wichtig! In diesen Wochen ist viel essen angesagt – Dein Körper braucht viel Energie!

5. - 6. Woche

In der 5. Woche wird wieder die 50-km-Marke geknackt. Falls Du in den letzten Wochen bereits einen 50er gemacht hast, umso besser. Diese Distanz solltest Du bei gutem Trainingszustand eh drin haben. Sie ist quasi ein Standard bezüglich eines Ultras. Die 3. Einheit in der 6. Woche trainiert noch etwas die Fähigkeit, trotz einer gewissen Ermüdung weiter zu machen. Deshalb wird in der letzten Stunde das Tempo ein gutes Stück erhöht. Beiße Dich da durch.

	5. W	6. W
1. Tag	120 min KDM SG ====	Ruhetag bzw. aktive Regeneration
2. Tag	45 min FSM LG-PW ~~~~	40 min KDM x ZG ==== bis 60 Nur wenn die Beine gut erholt sind mehr als 40 min!
3. Tag	50 km <>=~# bis 55 Walking- / Wandertour Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg	5 h VDM ZG-SG ==== Die letzten 60 min SG

7. - 8. Woche

Am 1. Tag der 7. Woche wird es ggf. noch mal schwer, weil Dir vielleicht die 5-h-Einheit der letzten Woche in den Beinen steckt. Doch danach wir deutlich heruntergeschraubt und nicht mehr viel getan. Damit Deine Beine das Berggehen nicht verlernen (die letzte Bergeinheit ist schon knapp 2 Wochen her), wird es in der 7. Woche am 2. Tag noch mal etwas hügelig. Der erfolgreichen Absolvierung eines 70ers sollte dann nichts mehr im Wege stehen.

	7. W	8. W
1. Tag	45 min KDM ZG ==== 120	45 min FSM LG-PW ==== Lockeres Fahrtspiel – nur ein paar kurze Passagen PW
2. Tag	60 min KDM x ZG-SG ~~~~ Extensive Hügelläufe 400-1000	30 min KDM x ZG ==== bis 45
3. Tag	90 min VDM x ZG ====	65 km <>=~# bis 75 Ultra-Walk

Alternative – Terminverschiebung (Was tun wenn …?)

Doch was tun, wenn sich im Laufe der letzten Woche herausstellt, dass das Wetter nicht Deinen Erwartungen entspricht und Du Dein Vorhaben verschieben willst? Nun, kein Problem, dann müssen wir etwas improvisieren und schieben noch eine Woche dazwischen. Allerdings kommt es da wieder auf die Situation an, was Dich dann auffordert, etwas zu tüfteln.

Wenn beispielsweise schon eine Woche vorab klar ist, dass das Vorhaben verschoben werden muss, dann könntest Du die 6. Woche wiederholen und dann die 8. Woche wählen (dann aber den 1. Tag streichen!).

Wenn es sich erst kurzfristig entscheidet, dann machst Du am 3. Tag der 8. Woche eine lange, mehrstündige Walking-/Wandertour im bergigen Terrain. Diese müsste dann aber auch wirklich recht lang sein, ansonsten hättest Du fast 4 Wochen keine solche mehr gemacht und der Ultra-Walk wird zu schwer. Diese Langzeitausdauer, insbesondere über die langen Touren antrainiert, ist der wichtigste Faktor und muss (überbrückend) erhalten bleiben. Andererseits muss vor dem Ultra genügend Regeneration gegeben sein.

Das ist dann ein Bisschen ein Balance-Akt, bei dem es dann kein Patentrezept gibt. Gegebenenfalls musst Du ja Dein Vorhaben mehr als eine Woche verschieben. Inzwischen solltest Du aber genügend Erfahrung gesammelt haben, um zu wissen, wie Du die Zeit dann überbrücken kannst, ohne Leistungsrückgang aber ausreichender Erholung vor dem Ultra.

Spezielle Vorbereitung für einen Ultra-Marathon um 100 km

Die <Spezielle Vorbereitung für einen Ultra-Marathon um 100 km> knüpft an eine komplette Vorbereitung eines 70ers an – welche unbedingt vorrausgehen muss.

Dauer: 10 Wochen (ggf. länger)

Spezielle Vorbereitung Ultra-Walk um 100 km

Eine solche Distanz wird als eine offizielle Veranstaltung im Rahmen einer 24-Stunden-Wanderung angeboten. Es ist eine weitere Herausforderung – insbesondere dann, wenn wirklich die magische dreistellige Kilometerzahl angeboten bzw. angepeilt wird. Damit ein ausreichendes Zeitfenster gegeben ist, findet der Start typischerweise abends statt, sodass hier viele Stunden im Dunkeln gegangen werden müssen. Selbst ein richtig fitter Walker, der sich selber solche eine Tour gestaltet, könnte eine Strecke von etwa 100 km in einem Zeitraum von (sehr früh) morgens bis abends, innerhalb der Hellphase kaum schaffen. Oder er müsste ohne nennenswerte Pausen mit einem Durchschnittstempo von mindestens 6 km/h gehen. Bei 80 – 90 km sähe dies schon anders aus.

Während sich bis um die 70 km der Anspruch für fitte Wanderer / Walker noch in Grenzen hält, wird ein Hunderter definitiv für ihn eine Grenzerfahrung darstellen. Und für die meisten dürfte es eine unvorstellbare Distanz bedeuten. Doch auch dies ist machbar. Wer in den Bereich von an die 70 km vorgestoßen ist, ist physisch grundsätzlich in der Lage, auch 100 zu schaffen. Der größte Gegner wird die Psyche darstellen, denn es ist die mentale Stärke, welche bewirkt, die notwendigen Kräfte zu mobilisieren. Hinzu kommt der Faktor, dass hierbei etliche Stunden durch die dunkle Nacht gegangen werden muss.

Wer sich an solch ein Projekt heranwagen will, sollte im Bereich der kleineren Ultras schon etliche Erfahrung gesammelt haben – und über eine sehr gute Physis respektive Ausdauer verfügen! Ich setze voraus, dass Du in den letzten 3 bis 4 Jahren mehrere 50er gemacht und mindestens einen Ultra um die 70 km im letzten Jahr oder besser zwei die letzen beiden Jahre absolviert hast.

In Bezug meiner Trainingskonzepte würde dies bedeuten: Du solltest zuerst eine komplette Vorbereitung auf einen 50er absolviert und einen Ultra von mindestens 50 km erfolgreich beendet haben. Besser wäre eine entsprechende Vorbereitung auf einen 60er bis 70er, mit einem solchen am Ende. Dementsprechend wirst Du schon den Winter über gut trainieren müssen. Des Weiteren wäre es sehr gut, wenn Du teilweise auch 4 x/Woche trainieren könntest, denn ein höherer Trainingsumfang bringt das erforderliche Mehr an Ausdauer. Es wäre nicht zwingend notwendig – aber sinnig.

Milestone. Du hast Dir über den Winter und das Frühjahr eine sehr gute Form antrainiert. Im Frühjahr hast Du einen (oder sogar zwei) 50er und einen 65er erfolgreich beendet. 50 bis 55 km sind kein Problem für Dich und Du könntest diese Distanz im Moment quasi jederzeit abrufen.

Falls Du für einen Ultra im Gebirge trainierst: Du bist richtig Bergfest, 1000-1500 Hm stellen kein Problem für Dich dar – und Du beherrscht eine ökonomische Gehtechnik am Berg.

1. - 2. Woche

Aus diesem Milestone heraus baut sich das folgende Programm auf. Unter der Berücksichtigung, dass Du zuletzt erst einen 65er absolviert hast, beginnen wir erst mal mit einer zweiwöchigen Regenerationsphase. Danach geht es erst wieder ins Eingemachte. Im Optimalfall fallen die 3. und 4. Trainingseinheit auf zwei aufeinanderfolgende Tage – z. B. Sa und So!

	1. W	2. W
1. Tag	Ruhetag bzw. aktive Regeneration	60 min KDM ZG ==== bis 75
2. Tag	Ruhetag bzw. aktive Regeneration	45 Min FSM LG-SG ==== Lockeres Fahrtspiel
3. & 4. Tag	45 min KDM ZG ====	120 min ZG ====

Hinweis: Die nächsten 4 Wochen werden eventuell recht anspruchsvoll für Dich werden. Der Umfang erhöht sich deutlich – aber dafür wird an der Intensität gespart. Dafür ist jetzt mehr Zeit am Wochenende erforderlich, da Du im Optimalfall Sa und So trainieren solltest. Wenn Du aber sehr fit bist, so wird dies für Dich kein Problem darstellen, ansonsten wirst Du etwas beißen müssen.

Wichtig! Achte darauf genügend zu essen! Du wirst viel Energie benötigen!

3. - 4. Woche

Auch die 3. Woche ist noch entschärft. Doch dann ist genug gefaulenzt – es ist wieder richtiges Training angesagt. ;-) Am 3. Tag der 1. Woche sollten auf jeden Fall wieder gute Anstiege drin sein, denn sonst geht die Bergfestigkeit (Kraft-Ausdauer) spürbar zurück. Im Optimalfall fallen die 3. und 4. Trainingseinheit der 1. Woche auf zwei aufeinanderfolgende Tage – z. B. Sa und So! Wobei nicht beide Tage im bergigen Terrain absolviert werden müssten.

Mitte der 4. Woche wieder ein gutes Intervalltraining und am Wochenende wieder in die Berge – *dann aber nur ein Mal*!

	3. W	4. W
1. Tag	75 min KDM SG ====	Ruhetag bzw. aktive Regeneration
2. Tag	60 min FSM LG-PW ~~~~	ITM LG-PW ==== 6 x ca. 400 m oder 4 x ca. 800 m – dazw. 200 min oder 3 min bzw. 400m oder 6 min GP
3. & 4. Tag	4 h LG-PW <>=~# bis 5 Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg	50 km ZG-SG <>=~# bis 55 Walking- / Wandertour Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg

Alternative

Magst Du in der 3. Woche bereits wieder in die Berge fahren, dann wähle für Sa und So eine Walking- / Wandertour. Beim 3. Tag der 4. Woche bleibt es dabei: am Wochenende nur eine Tour.

3. & 4. Tag	25	km						<>=~#	50	km				ZG-SG	<>=~#
	bis	**Walking- / Wandertour**							bis	**Walking- / Wandertour**					
	30	Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg							55	Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg					

5. - 6. Woche

Die 5. Bis 6. Woche ist eine auf Umfang orientierte. Dabei wird noch mal richtig die Ausdauer trainiert.

	5. W								**6. W**					
1. Tag									75	min	KDM		ZG	====
		Ruhetag bzw. aktive Regeneration							bis					
									90					
2. Tag	45	min	KDM					====	60	min	KDM		SG	====
	bis													
	60													
3. & 4. Tag	3	h	KDM			ZG		====	4	h			LG-PW	<>=~#
	bis								bis	Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg				
	4								5	Gegebenenfalls mit Rucksack				

Hinweis: Nach Deinem letzten 65er-Ultra haben wir quasi gut Luft und über einen reduzierten Anfang wieder Schwung geholt. Bezüglich der Walking- / Wandertouren (welche inzwischen teilweise auch schon kleine Ultras sind) war deshalb zuerst wieder „nur" ein 50er gefordert – und nun folgt ein 70er.

Dieser 70er in der folgenden 5. Woche ist so etwas wie eine Generalprobe. Wenn Du bis hierhin eine gute Vorbereitung hinter Dir hast, dann wirst Du den 70er auch hinbekommen. Lasse Dich aber nicht dadurch beirren, dass Du nach diesem recht kaputt sein wirst. Das ist natürlich normal. Die Form stimmt!

Doch was tun, wenn Du einen 70er als zu kritisch ansiehst, wegen des nötigen Zeitfensters? Sprich: Du hast nicht die Fitness das Ding im Hellen zu absolvieren und / oder Du müsstest zu wenig Pausen und Dir unnötig Stress machen. Dafür habe ich danach eine Alternative angegeben.

Wichtig! Falls Du die Vorgaben in den letzten Monaten häufig nicht einhalten konntest und der 65er in der vorausgegangenen Trainingsphase kaum zu schaffen war, dann dürfte es mit dem folgenden Wochenende extrem schwer werden. Überlege Dir gut, ob Du so weit bist.

7. - 8. Woche

Die 7. Woche dient zuerst der Regeneration und wird mit einem Ultra über etwa 60 bis 75 km beendet. Die darauffolgende Woche ist auch eine Regenerationswoche.

Ganz wichtig: Bist Du ein richtig fitter Walker, dann darfst und solltest Du Dich bei dem Ultra Richtung 70 bis 75 km orientieren - wenn Du aus Erfahrung weist, dass Du so ein Ding in 2 Wochen voll weggesteckt hast. Ansonsten solltest Du eher bei 60 bis 65 km bleiben, denn die dann folgenden 3 Wochen bis zum ganz langen Ultra werden sonst nicht zur Regeneration ausreichen.

	7. W						8. W					
1. Tag												
		Ruhetag bzw. aktive Regeneration						Ruhetag bzw. aktive Regeneration				
2. Tag	45	min	KDM		ZG	====						
								Ruhetag bzw. aktive Regeneration				
3. Tag	60	km				<>=~#	60	min	KDM		ZG	====
	bis	Walking- / Wandertour					bis					
	75	Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg					90					

Alternative

Selbst für einen sehr fitten Walker wird es schwierig werden, 70 bis 75 km ohne Stress, ohne sich am Ende heftig zu quälen und entsprechend völlig kaputt zu sein, im Hellen zu bewältigen. Natürlich wird so ein Ding sowieso heftig werden – aber es ist nicht als Wettkampf gedacht und es darf nicht länger als eine Woche dauern, um sich davon zu regenerieren! Falls Du als nicht schon früh morgens mit Kopflampe unterwegs sein willst, um genügend Zeit für das Ding zu haben, gäbe es eine andere Möglichkeit, welche auch recht anspruchsvoll werden wird. Dabei bist Du gefordert, an dem Sa und dem So jeweils eine Tour von ca. 40 km zu machen. In der 8. Woche bleibt es aber bei der einen Trainingseinheit.

3 & 4. Tag	40	km				<>=~#	90	min	KDM		ZG	====
		Walking- / Wandertour										
		Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg										

Milestone. Du hast die letzten Wochen erfolgreich hinter Dich gebracht. Das Wochenende in der 7. Woche hast Du geschafft und Du fühlst Dich nach der 8. Woche ausreichend – wenn vielleicht auch noch nicht vollständig erholt. Du hast das Gefühl, eine richtig gute Form zu haben.

9. - 10. Woche

Du hast bisher alles getan, was Du tun konntest. Mehr können wir in den letzten beiden Wochen jetzt nicht mehr erreichen. Auch wenn Du Dich recht gut erholt fühlst – das Training der letzen Wochen war sehr beanspruchend für Deinen Körper. Er muss sich jetzt weiter regenerieren. Deshalb wird jetzt nicht mehr viel gemacht.

Am 2. Tag der 1. Woche noch mal etwas Anstiege trainieren, am 3. Tag bescheidene 2,5 Stunden reine Ausdauer. Am 1. Tag der 3. Woche ein lockeres Fahrtspiel, um die Beine bei Laune zu halten. Und dann ist es soweit …

	9. W						10. W					
1. Tag	60	min	KDM		ZG	====	45	min	FSM		LG-PW	====
								Lockeres Fahrtspiel – nur ein paar kurze Passagen PW				
2. Tag	60	min	KDM	x	ZG-SG	~~~~	30	min	KDM	x	ZG	====
		Extensive Hügelläufe 400-1000					bis 45					
3. Tag	150	min	KDM	x	ZG	~~~~	X	km				<>=~#
							bis 100	Ultra-Walk				

Alternative – Terminverschiebung (Was tun wenn …?)

Doch was tun, wenn sich im Laufe der letzten Woche herausstellt, dass das Wetter nicht Deinen Erwartungen entspricht und Du Dein Vorhaben verschieben willst? Nun, kein Problem, dann müssen wir etwas improvisieren und schieben noch eine Woche dazwischen. Allerdings kommt es da wieder auf die Situation an, was Dich dann auffordert, etwas zu tüfteln.

Wenn beispielsweise schon eine Woche vorab klar ist, dass das Vorhaben verschoben werden muss, dann könntest Du die 6. Woche wiederholen und dann die 8. Woche wählen (dann aber den 1. Tag streichen!).

Wenn es sich erst kurzfristig entscheidet, dann machst Du am 3. Tag der 8. Woche eine lange, mehrstündige Walking-/Wandertour im bergigen Terrain. Diese müsste dann aber auch wirklich recht lang sein, ansonsten hättest Du fast 4 Wochen keine solche mehr gemacht und der Ultra-Walk wird zu schwer. Diese Langzeitausdauer, insbesondere über die langen Touren antrainiert, ist der wichtigste Faktor und muss (überbrückend) erhalten bleiben. Andererseits muss vor dem Ultra genügend Regeneration gegeben sein.

Das ist dann ein Bisschen ein Balance-Akt, bei dem es dann kein Patentrezept gibt. Gegebenenfalls musst Du ja Dein Vorhaben mehr als eine Woche verschieben. Inzwischen solltest Du aber genügend Erfahrung gesammelt haben, um zu wissen, wie Du die Zeit dann überbrücken kannst, ohne Leistungsrückgang aber ausreichender Erholung vor dem Ultra.

Diverse Standardtrainings für ambitionierte Walker

Auf den folgenden Seiten findest Du eine Art Baukastensystem, um Dir Dein Training zu gestalten

Dauer: unterschiedlich

Standard-Trainingsblöcke

Auf den folgenden Seiten findest Du verschiedene Vorschläge, wie Du Dein Training gestalten kannst, unabhängig einer Vorbereitung auf einen Ultra, unter der Berücksichtigung verschiedener Rahmenbedingungen, Zielsetzungen, Gegebenheiten. Du kannst Dir Entsprechendes herauspicken bzw. in Eigenregie die einzelnen Blöcke so zusammenstellen, wie es Deine Zielsetzungen erfordern. Diese lassen sich je nach Zielsetzung wiederholen oder / und kombinieren.

Hinweis: Wenn eine Trainingseinheit von 180 – 240 min im bergigen Terrain auf dem Programm steht (3. Tag), Du aber eben keine Berge in Deinem Wohngebiet zur Verfügung hast, so wähle Deine Trainingsstrecke so, dass Du zumindest mehrmals einen ausreichenden Anstieg einbauen kannst, welchen Du mehrmals hintereinander rauf und runter gehst (Stichwort „Extensive Hügelläufe").

Und: Solltest Du motiviert und fleißig solch einen Leistungsstandard quasi das ganze Jahr hindurch halten (wollen), so empfehle ich Dir eindringlich – aus Gründen der Regeneration – zum Jahresende mal ein paar Wochen deutlich runterzufahren und Dich nur an dem <Speziellen Basistraining> zu orientieren.

Folgende Kombinationen böten sich hier an:

1. 1 x 4-Wochen-Block Übergangsphase
2. 1 x 4-Wochen-Block Kraft-Ausdauer
3. 1 x 4-Wochen-Block Schnelligkeit

… für z. B. einen neuen Saisoneinstieg

1. 2 x 4-Wochen-Block Kraft-Ausdauer
2. 2 – 4 x 4-Wochen-Block Schnelligkeit

… für z. B. eine Vorbereitung für einen 10-km-Wettkampf oder Halbmarathon – bzw. während einer Wettkampfphase

1. 1 x 4-Wochen-Block Kraft-Ausdauer
2. 1 x 4-Wochen-Block Schnelligkeit
3. 1 x 4-Wochen-Block Ausdauer
4. 1 x 6-Wochen-Block Ultra-Walker

… für z. B. als Einstieg in eine spezielle Ultra-Vorbereitung oder zum Erreichen und Halten einer sehr guten Basis, aus der dann in eine Ultra-Vorbereitung gegangen werden kann.

Es gibt natürlich noch weitere Möglichkeiten. Es gibt viele Variablen – und die können hier unmöglich in ihrer Vielfalt berücksichtigt werden. Mittlerweile solltest Du aber genügend Erfahrung gesammelt und ein gewisses Schema verstanden haben, wie die Programme aufgebaut sind. Somit wirst Du auch in der Lage sein, Dir etwas Passendes anzufertigen.

6-Wochen-Block für Ultra-Walker

Wenn Du Dein Ziel Ultra-Walk erreicht hast, wirst Du vielleicht Dein Training wieder zurückfahren und vielleicht später noch mal das Projekt Ultra angehen. Aber vielleicht möchtest Du Dir diesbezüglich ein gewisses Niveau erhalten. Hierfür einen 6-Wochen-Block, welchen Du in dieser Reihenfolge immer wieder durchgehen könntest. Dabei gehe ich davon aus, dass Du weiterhin regelmäßig lange Wander- / Walking-Touren machst.

Hinweis: In den Wochen 1 – 2 und 5 – 6 können Tag 1 und Tag 2 chronisch getauscht werden. Bei Bedarf auch mal (aber nicht immer) die Trainingseinheiten am 3. Tag. Bei Bedarf kann die 3. und 4. Woche auch nach der 6. Woche wiederholt werden und Du steigst dann erst wieder in die 1. Woche ein. Du kannst auch mal die 3. Und 4. Woche zwei Mal hintereinander durchführen, wenn Du beispielsweise an zwei aufeinanderfolgenden Wochenenden in die Berge möchtest. Aus diesem Programm heraus kannst Du im Prinzip immer einen Ultra über etwa 50 km abrufen.

	1. W					2. W				
1. Tag		ITM		LG-PW	====		ITM		LG-PW	====
		6-8 x ca. 400 m PW dazw. 2 min oder 200 m GP					5 x 5 min PW - dazw. 2 min GP			
2. Tag	75 bis 90	min	VDM	ZG-SG	====	40 bis 60	min	KDM	ZG	====
		Alle 10 bis 15 min Tempo wechseln								
3. Tag	3 bis 4	h	KDM	LG-PW	<>=~#	90 bis 120	min	VDM	ZG-SG	====
		Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg					Die zweite Hälfte SG			

	3. W					4. W				
1. Tag	45 bis 60	min	FSM	LG-PW	~~~~					
							Ruhetag bzw. aktive Regeneration			
2. Tag	60 bis 75	min	KDM	ZG	====					
							Ruhetag bzw. aktive Regeneration			
3. Tag	30 bis 40	km			<>=~#	90 bis	min	KDM	ZG	====
		Walking- / Wandertour Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg								

	5. W					6. W				
1. Tag		ITM		LG-PW	====	60 Bis 75	min	FSM	LG-PW	~~~~
		10 - 12 x ca 200 PW dazw. 1 min oder 100 m GP								
2. Tag	75 bis 90	min	VDM	ZG-SG	====	60 bis 75	min	KDM	SG	====
		Mittlerer Teil ca. 40 min SG								
3. Tag	5 bis 6	h	KDM	ZG-PW	<>=~#	90 bis 150	min	KDM	ZG-SG	====
		Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg Gegebenenfalls mit Rucksack								

4-Wochen-Block Schnelligkeit

Dieser Block eignet sich besonders für ein Training für Wettkämpfe über 5-10 km. Solch einer könnte alternativ am 3. Tag in der 3. Woche eingebaut werden.

	1. W					2. W				
1. Tag		ITM		LG-PW	====		ITM		LG-PW	====
		6-8 x ca. 400 m PW - dazw. 2 min / 200 m GP					5 x 5 min PW - dazw. 2 min GP			
2. Tag	60 bis 75	min	KDM	SG	====	60 bis 75	min	KDM	SG	====
3. Tag	90 bis 150	min			====	90 bis 120	min	VDM	ZG-SG	====
							Die zweite Hälfte SG			

	3. W					4. W				
1. Tag	45 bis 60	min	FSM	LG-PW	~~~~					
							Ruhetag bzw. aktive Regeneration			
2. Tag	60	min	KDM	ZG	====	45 bis 60	min	KDM	ZG	====
3. Tag	50	min	VDM	ZG-PW	====	120 bis 180	min		LG-PW	<>=~#
		10 min ZG; 15 min PW; 10 min ZG; 15 min PW; 10 min ZG					Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg			

4-Wochen-Block Kraft-Ausdauer

Dieser Block trainiert speziell die Kraft-Ausdauer durch regelmäßige Einheiten mit Anstiegen. Falls Du also diese Fähigkeit mal eine Phase lang speziell trainieren willst, wähle diesen Block. Möchtest Du zwischenzeitlich einen Wettkampf über 5-10 km machen, so baue diesen alternativ am 3. Tag in der 3. Woche ein.

	1. W						2. W					
1. Tag			HLM		LG-PW	~~~~			HLM		LG-PW	~~~~
		5-6 x ca. 400 m PW - dazw. 2 min oder 200 m GP						4 x ca. 800m PW - dazw. 4 min oder 400 m GP				
2. Tag	60 bis 75	min	KDM		SG	====	60 bis 75	min	KDM		SG	====
3. Tag	90 bis 120	min	VDM		LG-PW	<>=~#	75 bis 90	min	VDM		ZG-SG	~~~~
		An den Anstiegen gezielt in höhere Intensitäten gehen						Extensive Hügelläufe				

	3. W						4. W					
1. Tag	45 bis 60	min	FSM		LG-PW	~~~~						
								Ruhetag bzw. aktive Regeneration				
2. Tag	60	min	KDM		ZG	====	45 bis 60	min	KDM		ZG	====
3. Tag	50	min	VDM		ZG-PW	====	120 bis 180	min			LG-PW	<>=~#
		10 min ZG; 15 min PW; 10 min ZG; 15 min PW; 10 min ZG						Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg				

2-Wochen-Block Walking- / Wandertour

Über die Nutzung einer Urlaubswoche böte sich eine Variante an.

	1. W		2. W	
1. Tag	25 km	<>=~#		
	bis 35	Walking- / Wandertour Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg		Ruhetag bzw. aktive Regeneration
2. Tag	25 km	<>=~#		
	bis 35	Walking- / Wandertour Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg		Ruhetag bzw. aktive Regeneration
3. Tag	30 km	<>=~#	60 min KDM ZG	====
	bis 45	Walking- / Wandertour Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg		

4-Wochen-Block Ausdauer I

Dieser Block trainiert speziell die (Langzeit-)-Ausdauer, in dem der Fokus speziell auf längere Einheiten liegt. Die durchschnittliche Belastungsintensität ist hierbei geringer als üblich.

Hinweis: Nach diesem Block sollte eine Regenerationswoche folgen!

	1. W		2. W	
1. Tag	60 min KDM ZG	====	60 min KDM SG	====
	bis 75			
2. Tag	90 min KDM SG	====	60 min KDM ZG	====
			bis 90	
3. Tag	4 h KDM ZG	====	5 h LG-PW	<>=~#
	bis 5		bis 6	Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg Gegebenenfalls mit Rucksack

	3. W		4. W	
1. Tag	75 min KDM SG	====		
				Ruhetag bzw. aktive Regeneration
2. Tag	60 min FSM LG-PW	~~~~	60 Min KDM ZG	
3.. Tag	150 min VDM ZG-SG	====	35 km	<>=~#
	bis 180	Die zweite Hälfte SG	bis 40	Walking- / Wandertour Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg

4-Wochen-Block Ausdauer II

Dieser Block trainiert primär die (Langzeit-)-Ausdauer, berücksichtigt aber, dass hierbei 2 Wochen mit 5 Trainingseinheiten bestückt werden. Diese Variante erfordert also eine deutlich größere Zeitinvestition. Diese Variante wird einen guten Schub an Ausdauer bringen und eignet sich auch sehr gut für eine Vorbereitung auf beispielsweise eine Etappen-Wanderung. Die 5-malige Trainingshäufigkeit bezieht sich nur auf die 1. Und 3. Woche! Und … damit die Beine nicht zu langsam werden, zwischenzeitlich noch ein Fahrtspiel.

Hinweis: Die Kilometerumfänge der 3. Woche sollten höher sein als die der 1. Woche! Dieser 4-Wochen-Block wird recht anspruchsvoll sein. Danach sollte unbedingt eine Regenerationswoche folgen!

	1. W						2. W					
1.& 2. Tag	15	km	KDM		ZG	====						
	bis 20							Ruhetag bzw. aktive Regeneration				
3. Tag	15	km	KDM		ZG	====	45	min	FSM		ZG-PW	====
	bis 20											
4. & 5. Tag	15	km	KDM		ZG	====	5	h			LG-PW	<>=~#
	bis 20						bis 6	Höhere Intensitäten nur ggf. am Berg Gegebenenfalls mit Rucksack				

	3. W						4. W					
1. Tag	45	min	KDM		ZG	====						
								Ruhetag bzw. aktive Regeneration				
2. & 3. Tag	20	km	KDM		ZG	====	45	min	KDM		SG	====
	bis 25						bis 60	Nur wenn die Beine gut erholt sind mehr als 40 min!				
4. & 5. Tag	20	km	KDM		ZG	====	35	km				<>=~#
	bis 25						bis 40	Walking- / Wandertour				

4-Wochen-Block Übergangsphase

Dieser Block stellt eine Regenerationsphase dar und eignet sich beispielsweise für den beginnenden Winter, wenn man zuvor über viele Monate fleißig trainiert und etliche anspruchsvolle Touren hinter sich gebracht hat. Nach diesen 4 Wochen steigt man dann quasi wieder in ein Aufbautraining ein.

	1. W					2. W				
1. Tag	30 bis 45	min	KDM	ZG	====	30 bis 45	min	KDM	ZG	====
2. Tag	30 bis 45	min	KDM	ZG	====	45 bis 60	min	KDM	ZG	====
3. Tag	60 bis 75	min	KDM	ZG	====	75 bis 90	min	KDM	ZG	====

	3. W					4. W				
1. Tag	45	min	FSM	LG-PW	~~~~	45	min	FSM	LG-PW	~~~~
2. Tag	60	min	VDM	ZG-SG	====	60	min	VDM	ZG-SG	====
	Alle 5 min Tempo wechseln					Alle 5 min Tempo wechseln				
3. Tag	90 bis 120	min	KDM	ZG	====	105 bis 120	min	KDM	ZG	====

Der Tag X

Was es da noch zu beachten gibt …

Pausen und Verpflegung

Wanderer machen oft recht ausgiebige Pausen und verzehren dann nicht selten deftige Mahlzeiten. Was auf Distanzen von 15 bis 25 km noch problemlos funktioniert, kann – und wird gegebenenfalls garantiert – bei ultralangen Distanzen Schwierigkeiten bereiten und sogar ein Scheitern verursachen. Dementsprechend bist Du ggf. aufgefordert, Dich umzustellen.

Pausentaktik

Was die Pausen betrifft, so können diese durchaus relativ häufig gemacht – aber längere sollten etwa im letzten Viertel der Strecke vermieden werden. Zumindest dann, wenn schon eine deutliche Ermüdung gegeben ist. Dies erscheint widersprüchlich, hat aber einfach damit zu tun, dass die Gefahr sehr groß ist, dass eine lange Pause dem Körper signalisieren kann, dass die Belastung zu Ende ist und dieser dann quasi auf Regeneration umschaltet. Dann die Beine wieder zum Arbeiten zu bewegen, kann sehr schwer werden. Schöne Beispiele gibt es bei Läufern auf den letzten Kilometern eines Marathons. Wer wenige Kilometer vor dem Ziel wegen starker Ermüdung meint, noch eine kurze Gehpause einzulegen, wird schnell die unschöne Erfahrung machen, dass dann gar nichts mehr geht. Die Beine machen zu und es ist nicht mehr möglich, in einen Laufrhythmus zu kommen.

So hart es auch psychologisch erscheint, lieber hier und da eine ganz kurze Pause, mit vielleicht mal eine Minute Sitzen, als beispielsweise eine halbe Stunde zu ruhen. Der Körper muss in der Endphase im Betriebsmodus bleiben. Ich empfehle, bei einem Ultra nur zwei große Pausen über etwa 30 min zu machen. Bei sehr fitten Walkern dies auch nur bei 70 bis 100 km (ansonsten nur eine solche Pause). Ansonsten nur kurze von wenigen Minuten. 30 min sollten ausreichen, um eine größere Mahlzeit und ein Getränk zu sich zu nehmen und eine Toilette aufzusuchen. Bei der Verteilung rate ich zu folgender Verteilung:

- Bei einer Pause: Diese in der Mitte oder besser sogar nach zwei Dritteln der Distanz wählen.
- Bei zwei Pausen eine nach dem ersten Drittel und die zweite nach dem zweiten Drittel wählen.

Warum bei der Ein-Pausen-Variante diese erst nach zwei Dritteln der Distanz (statt genau zur Halbdistanz)? Ich favorisiere und empfehle dies deshalb, weil in diesem Zeitraum schon eine spürbare Ermüdung gegeben sein wird. Psychologisch kann dies wirkungsvoller sein, wenn *dann* die große Pause bevorsteht (statt diese bereits hinter sich zu haben) und man dann im Kopf hat, dass man schon zwei Drittel der Strecke hinter sich hat.

Selbstverständlich sind dies auch individuelle Faktoren. Dies solltest Du in den zahlreichen Vorbereitungstouren austüfteln.

Verpflegungstaktik

Große – und wohlmöglich noch schwer verdauliche – Mahlzeiten liegen entsprechend lange im Magen und können auch den Darmtrakt unschön belasten, sodass man irgendwann massive Probleme in Form von Schmerzen bzw. Krämpfen bekommen kann. Doch selbst wenn dieses Übel nicht passieren sollte, der Verdauungsvorgang benötigt selber viel Sauerstoff und damit Blut, welches der Arbeitsmuskulatur dann schnell entzogen wird. Die Leistung der Beine kann dann spürbar nachlassen. Es ist also sinnvoller, immer nur kleine Mahlzeiten zu verzehren und dies in kürzeren Abständen. Auch hierbei ist dann spezielle Sportnahrung (wie etwa Energiegel) sehr funktionell, da es sich einfach und schnell zuführen lässt, ohne dass man dafür pausieren muss. Dies ist natürlich als Zusatz gedacht, den ganzen Tag nur Gels & Co. essen ist natürlich nicht so toll. Ein Brötchen, eine kleine Suppe, eine kleine Portion Nudeln usw. gehört dann ggf. auch dazu.

Mit der Zufuhr von kleinen Mahlzeiten solltest Du frühzeitig beginnen – schon nach etwa einer Stunde! Die wichtigste Energiequelle stellen die im Körper gespeicherten Kohlenhydrate dar (die Speicher müssen entsprechend die Tage vor dem Ultra gut gefüllt werden!). Im Gegensatz zum Körperfett steht die Energiequelle nur kurze Zeit zur Verfügung. Selbst bei der niedrigintensiven Belastung des Gehens sind diese nach einigen Stunden leer. Bei einem anspruchsvollem Ultra können da einige 100 kcal pro Stunde verbraucht werden und dies kann sich auf summiert über 5000 kcal auf den ganzen Ultra summieren. Es ist deshalb nicht ratsam, mit dem Essen erst zu beginnen, wenn die Kohlenhydratspeicher leer sind. Diese Entleerung sollte möglichst lange hinausgezögert werden. Dies wird erreicht, wenn eben sehr früh anfängt, Nahrung zuzuführen. Wer frühzeitig seine Speicher geleert hat, wird später Probleme haben, nur durch äußere Zufuhr das Energie-Level zu halten – kaum hat man etwas gegessen, meldet sich alsbald wieder eine gewisse Hungerschwäche.

Falls Du Letzteres in Deinen Vorbereitungstouren öfters erfahren hast, dann kann dies vielleicht daran liegen, dass Du zu spät mit dem Essen begonnen hast. Jedoch ist dieses Problem beim reinen „Geher" deutlich geringer als beim Läufer.

Und: keine Experimente! Nichts essen und trinken, welches Du nicht zuvor schon ausprobiert hast. Am Tag X hat sich schon mancher durch dann entstehende Magenprobleme ein Martyrium bereitet.

Der Kopf sagt, was der Körper macht

… So ist es. Doch am Tag X, wenn es irgendwann anfängt, physisch schwer zu werden und eine Krise kommt, dann kann das Ganze kippen und der Kopf rebelliert. Es kommen Gedanken auf, welche das Vorhaben infrage stellen und einem zum Aufgeben animieren wollen. Solche Krisen sind im Ausdauersport – gerade auf den langen Distanzen – nichts Außergewöhnliches, im Gegenteil: Es ist Standard und jeder erfahrene Ausdauersportler kennt solche Situationen. Es sind genau solche Situationen, welche die Phrase „Kopfsache" hervorbringt. Der Körper kann – definitiv - wenn der Kopf stark genug ist! Doch es ist der psychologische Kampf, welcher dann auch noch zu führen ist. Es gibt aber durchaus gute psychologische Tricks, welche einem Helfen, ein solche Krise zu bewältigen.

So etwas ist natürlich auch ein Bisschen eine Typ-Frage. Wer beispielsweise schon mit großen negativen Gedanken und mit Angst (es nicht schaffen zu können) startet, der hat schon halb verloren. Wer aber – im Wissen und Bewusstsein gut vorbereitet zu sein – willig und motiviert startet, der hat schon halb gewonnen. Natürlich sollte einem vorher klar sein, dass es zwischenzeitlich Krisen geben wird. Ich schreibe bewusst Krise*n* – denn es können beispielsweise bei einem sehr langen Ultra mehrere kommen. Es kann also passieren, dass man eine Phase der Schwäche überwindet, sich wieder recht gut fühlt, aber später wieder eine negative Phase kommt. Doch man kann sich eben darauf vorbereiten und lernen, damit umzugehen.

Zwei der größten psychologischen Fehlern, welchen man sich ausliefern kann, wenn eine Krise kommt:

1. Man hält sich ständig vor Augen, wie weit / lange es noch bis zum Ziel ist

2. Man beschäftigt sich ständig damit, wie anstrengend es doch ist und welche Müdigkeit besteht.

Es ist einfach, das Negative zu sehen, schwerer, das Positive zu erkennen. Die Kunst ist, sich die Sache schönzureden, immer und immer wieder. Dieses Schönreden ist nicht automatisch mit „sich selber etwas vormachen" verbunden – es kann durchaus Tatsachen entsprechen! Das Positive wird nur allzuschnell vom Negativem verdeckt, weshalb man es sich bewusst sichtbar machen muss (das Positive). Aber auch Lügen ist erlaubt und sinnig, wenn es dabei hilft, sich auszutricksen.

Der Etappen-Trick

Diese psychologische Krücke ist die wichtigste und wirksamste! Selbst, wenn Du noch nicht in der Phase bist, wo es anfängt, schwer zu werden – halte Dir grundsätzlich nicht die Gesamtdistanz vor Augen und auch nicht, wie viele Kilometer Du noch vor Dir hast (solange es Dir als negativ viel erscheinen täte)! Von Beginn an macht es Sinn, nur Teilabschnitte zu sehen respektive sich damit zu beschäftigen. Damit erscheint psychologisch die Gesamtdistanz kürzer. So kann es eine diesbezügliche Form des Tricksen sein, sich zuerst gar nicht mit zurückgelegten Kilometern zu beschäftigen. Die erste Teildistanz im zweistelligen Kilometerbereich wird eh subjektiv recht flott vorbei sein, da man ja noch fit und unermüdet ist. Dann, beispielsweise nach 10 – 15 km könntest Du die Kilometerzahl der nächsten größeren Pause auf dem Schirm haben. Eine weitere psychologisch wichtige Marke ist die Halbdistanz-Marke, welche Du dann irgendwann als Ziel setzt. Denn ist diese überschritten, ist die Distanz, welche noch vor Dir liegt, kürzer als die, welche Du bereits hinter Dich gebracht hast. Und psychologisch suggeriert dies, dass Du jetzt quasi auf dem Rückweg bzw. Nachhauseweg bist.

Falls die letzten Kilometer recht flach (und somit einfach) sein sollten, so rechne diese gar nicht mit, weil es der ultimative, letzte Teil ist und Du es quasi mit Erreichen dieser schon geschafft hat. Da kann dann nichts mehr passieren. Z. B.: Es sind noch 10 km bis zum Ziel. Statt nun im zweistelligen Bereich zu rechnen, denkst Du einstellig und sagt Dir: „Es sind nur noch 7 km". Der Rest zählt dann ja nicht, weil es der Endabschnitt ist - und schon klingt es wieder weniger. Und wenn Du diese Endphase dann erreicht hast, sagst Du Dir: „Jetzt habe ich es geschafft. Die paar Kilometer sind wirklich die absolut letzten und ich bin ja schon fast im Ziel."

Kommen zwischendurch längere, anspruchsvolle Berge, mit entsprechend fordernden Anstiegen, so lege den Fokus temporär nur darauf. Es zählt dann nur der vorliegende Anstieg und nur dieser ist jetzt zu bewältigen, danach kann man sich erholen

Es gibt etliche Möglichkeiten, sich solche Zwischenziele zu setzen bzw. sich einen Ultra in Etappen aufzuteilen. Und nur diese sollten dann, wenn man sich auf ihnen befindet, zählen. Alles, was nach solchen Zwischenzielen kommt, ist dann (in diesem Moment) unwichtig und darüber sollte grundsätzlich nicht viel nachgedacht werden. Was zählt ist immer nur der nächste Schritt.

Der Kilometer-Zeit-Trick

Eine weitere Möglichkeit ist, nur in Stunden zu rechnen, wenn es notwendig ist. Beispielsweise dann, wenn man ein Zeitfenster im Auge haben muss. Ansonsten kann dies psychologisch nachteilig sein. So könnten sich z. B. 15 km weniger anhören als 3 Stunden. Der Gedanke daran, wie lange es dauert, bis der große Zeiger dreimal rum ist … Auch am Ende, wenn es richtig schwer werden sollte, können eventuell 5 km ansprechender klingen als „noch 60 min" (oder ähnlich). Natürlich mag es Leute geben, bei denen es genau andersherum ist. Diese müssten dann natürlich andersherum tricksen.

Der Loben-Trick

Rede gedanklich oder auch verbal (wenn Dich keiner hören kann) mit Deinem Körper und lobe ihn immer wieder dafür, dass er so eine tolle Leistung bringt und wie weit er Dich bereits gebracht hat. Auch wenn Dein Körper bereits sehr müde ist, die Beine schwer sind – hänge Dich nicht daran auf. Akzeptiere, dass es so ist – weil es normal ist. Aber sage Dir, dass Dein Körper noch Reserven hat. Sage ihm, dass Du weist, dass er noch kann. Diese Vorgehensweise kann auch sehr wirksam sein, denn Du redest Dir damit selber gut zu.

Der Belohnungs-Trick

Wenn eine schwierige Phase kommt, dann engt sich das Wahrnehmungsfeld zunehmend ein und das Dasein fokussiert sich mehr auf das Wesentliche: Hier bin ich, da ist der Weg, dieser ist zu gehen und es ist anstrengend. In solch einem Zustand wird man sehr bescheiden. Dinge, welche im Alltag als selbstverständlich angesehen respektive wahrgenommen werden, bekommen nun eine deutlich höhere Bedeutung. Die Geschmacksnerven sind mit einem Mal so sensibilisiert. Wasser schmeckt so gut wie nie, wenn man Durst hat. Ein Stück Schokolade …

Es sind solche Kleinigkeiten, welche als Belohnung vor Augen gehalten, immer wieder für ein kleines mentales Hoch sorgen können. So eben das Freuen auf die nächste Verpflegungsstation, die nächste kleine Rast – oder vor allem die Belohnung, welche man sich am Ende, wenn man es geschafft hat, gönnen kann. Bei mir ist es die Couch, der Fernseher und eine leckere Pizza, welche ich dabei verzehre. Der Gedanke daran, dass dies Zuhause auf mich wartet, hilft mir immer wieder, in einer Phase, wo ich knautschen muss. Suche Dir also Deine persönlichen Belohnungen und halte sie Dir immer wieder vor die Nase.

Und denkt immer daran:

Der Schmerz vergeht – der Ruhm bleibt.
Und wenn es nicht wehtun würde, dann könnte es ja jeder machen.