

In 5 Wochen erfolgreich zum Jubiläumsrennen Der Freiburg Marathon 2013 ist greifbar und machbar

Die Menschen in und um Freiburg sind sportbegeistert, keine Frage. Doch im Gegensatz zu den sich leider ausbreitenden germanischen Couchpotatoes, huldigt man im Schwarzwald der Aktivität: Sport treiben ist hierzulande mindestens ebenso wichtig wie Sport schauen. Das Fußballstadion des Bundesligisten ist ebenso gefüllt wie die Laufstrecken an der Dreisam und die Loipen auf dem Schauinsland. Nun steht der Freiburg Marathon vor der Tür. Am 07. April 2013 ist es soweit: Der Start zum zehnjährigen badischen Jubiläum... und es wird ein Rennen für Jedermann.

Staffel

Vier Aktive teilen sich die Marathondistanz, zwei haben jeweils 7km und die beiden anderen je 14 km zu absolvieren. Das ist eine machbare Aufgabe für Sportler jeder Disziplin und Gelegenheitsläufer aller Couleur. Die verbliebenen fünf Wochen reichen locker, um den Bewegungsapparat auf die sieben Laufkilometer vorzubereiten – zumal die letzten Tage der Regeneration und Rennvorbereitung gelten.

Also gute Laufschuhe zur Hand und in den kommenden vier Wochen je zweimal laufen gehen. Hören Sie dabei auf Ihren Körper, eine halbe Stunde pro Trainingseinheit reicht zu Beginn durchaus. Wer in der vierten Trainingswoche eine Stunde am Stück durchjoggt, dem verspricht der Einsatz in der Marathonstaffel einen gigantischen Genuss. In der Mitte der Rennwoche können Sie dann noch mal ganz locker joggen gehen, das nimmt die Anspannung und beruhigt das Gemüt, denn der Sonntag gehört Ihnen. Er steht im Zeichen von Genuss im Kreise der Sportfreunde und einer begeisterten Zuschauermenge.

Der Halbe

Wer bereits regelmäßig Sport treibt, im Bereich zweimal pro Woche oder mehr, und zudem kein völliger Lauffanfänger ist, den kann ein „Alleinflug“ über die Halbmarathonstrecke nicht schrecken. Vier Wochen Vorbereitung und eine Woche Regeneration genügen Ihnen, Ihre bereits vorhandene sportliche Leistungsfähigkeit in ein Halbmarathonfinish umzumünzen! Zwei Läufe zwischen 30-45min zum Auftakt, gefolgt von zweien zwischen 45-60min in der zweiten Woche. In der dritten Woche sollte eine der beiden Laufeinheiten über mehr als eine Stunde gehen, die andere darf kürzer sein. Wenn möglich streuen Sie zusätzlich ein paar Übungen aus

dem Lauf-ABC ein (vor dem Frühstück oder in der Mittagspause beispielsweise). Die vierte und finale Trainingswoche soll die entscheidende sein: Drei Lafeinheiten, davon zweimal um die 45min und einmal 90min.

Danach heißt es: Gut regenerieren, die Laufsachen parat legen, in der Wochenmitte noch mal ganz locker joggen gehen und Sonntags vom Publikum über die Strecke bis ins Ziel tragen lassen.

Marathon

Wer sich selbst als Läufer bezeichnet oder von anderen mit Ernst und Recht so genannt wird und sportlich gut über den Winter gekommen ist (beispielsweise auf Langlaufskiern), sollte mit den klassischen 42,195km des Freiburg Marathon durchaus mehr als nur liebäugeln.

Lassen wir einen Fachmann aktuell zu Wort kommen, Max Frei, selbst zweifacher Marathonsieger in Freiburg: „Zieht man die letzte Woche zur Regeneration ab, bleiben 4 Wochen – 4 lange Läufe, 4 Tempodauerläufe, 4 Fahrtspiele = gar nicht so schlecht, wenn es eine Ausdauerbasis gibt, auf die man aufbauen kann. Für ein von 0 auf Marathon aber logischerweise zu spät!“

Drei möglichst hochwertige Lafeinheiten pro Woche müssen es dafür sein. Machbar ohne Verletzungsrisiko? Dann auf in die finale Vorbereitung, holen Sie sich den letzten Schliff, den Kick und auf der Messe am Samstag eine Startnummer für das Jubiläumsrennen, den zehnten Freiburg Marathon am 07. April 2013.

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.