

25. August 2015

Stefan Müller

Newsletter Nr. 4/2015

Mitten in der Marathonvorbereitung

Noch genau zwei Monate dauert es bis zu meinem zweiten grossen Saisonhöhepunkt, dem Swiss City Marathon in Luzern. Ich stecke mitten im Marathontraining und habe bereits ein paar lange Trainingsläufe in den Beinen.

Die ersten drei Wochen meiner unmittelbaren Marathonvorbereitung habe ich im Oberengadin verbracht. Aufgrund der Höhenlage von St. Moritz konnte ich dem heissen Sommer etwas entkommen. Bei meinen beiden Wettkämpfen in der Aufbauphase zuvor spielte die Hitze jedoch eine grosse Rolle.

Heisser Sommer

37. Baldeggerseelauf, 6. Juni 2015

Über dieses Rennen gibt es nicht viel Positives zu berichten. Es war schlicht und einfach viel zu heiss, und die Luftfeuchtigkeit war deutlich zu hoch für einen Wettkampf über zehn Meilen (16,093km). Der Start war zudem um 16.20 Uhr, und auf der Strecke rund um den Baldeggersee gab es nur sehr wenig Schatten.

Unterwegs überlegte ich mehrmals, ob ich nicht besser aussteigen sollte, und auf der zweiten Hälfte war ich nicht mehr viel schneller unterwegs als bei einem Dauerlauf im Training. Nach 1:02.19h erreichte ich dann doch noch das Ziel. Zum Vergleich: 2008 lief ich den Baldeggerseelauf in 54.30min!

Da es der Konkurrenz nicht besser erging, reichte es immerhin für den fünften Gesamtrang. Die Erholungsphase nach dem Rennen war jedoch unüblich lang. Selbst drei Tage danach fühlte ich mich noch nicht ganz erholt. Sollten wieder einmal bei einem geplanten Wettkampf solch extreme Bedingungen herrschen, werde ich daher auf einen Start verzichten.

4. Lauerzerseelauf, 26. Juni 2015

Auch beim Lauerzerseelauf war es warm. Im Vergleich zum Baldeggerseelauf waren die Bedingungen jedoch gerade „läuferfreundlich“. Der Start war zum Glück erst um 19 Uhr, das Thermometer zeigte aber immer noch 25°C an.

Die zehn Kilometer lange Strecke führte rund um den Lauerzersee. Der Start - wie auch das Ziel - waren beim Seebad Seewen. Den grössten Teil der Strecke kannte ich noch von früher, als es noch den Schwyzer Halbmarathon gab. Die Teilnahme beim Lauerzerseelauf war allerdings eine Premiere für mich.

Schon früh nach dem Start setzten sich zwei Läufer ab. Zunächst lief ich in einer kleinen Verfolgergruppe, hatte aber schon früh Mühe das Tempo halten zu können. Ich musste meinen eigenen Rhythmus finden und liess die Gruppe ziehen. Erst nach etwa vier Kilometern fing es an zu rollen, und ich konnte auf der zweiten Rennhälfte wieder zwei Ränge gutmachen.

Schlussendlich reichte es für den sechsten Gesamtrang und in der Kategorie M30 - mit Rang zwei - sogar aufs Podest. Mit meiner Zeit von 34.09min war ich zwar rund eine Minute langsamer als bei meiner Saisonbestleistung vom März bei den 10km Schweizermeisterschaften in Uster (33.08min), da ich mich jedoch noch in der Aufbauphase befand, und es doch recht warm war, konnte ich trotzdem sehr zufrieden sein mit meiner Leistung.

Trainingslager im Oberengadin

Ende Juli - 14 Wochen vor dem Swiss City Marathon - stieg ich in die unmittelbare Marathonvorbereitung ein. Die ersten drei Wochen dieser Phase verbrachte ich in St. Moritz. Mein Ziel dieses Aufenthaltes in der Höhe war, an der Grundlagenausdauer und der Kraftausdauer zu arbeiten. Konkret hiess das, dass viele Dauerläufe - viele davon im leicht hügeligen Gelände - auf dem Programm standen. Schnelle Intervalle und Fahrtspiele waren bewusst keine geplant, was neu für mich war. Mein Trainer Gregi Boog und ich waren jedoch beide überzeugt, dass es das Richtige ist, etwas Neues auszuprobieren.

Auch im Oberengadin gab es in diesem Jahr einen warmen Sommer. Durch die Höhenlage von rund 1800m wurde es jedoch nie richtig heiss, wie es in tieferen Lagen der Fall war. Die Bedingungen in St. Moritz waren ideal. Es war meistens sonnig und trocken. Während des Trainings wurde ich sogar nur ein einziges Mal kurz verregnet.

Während den drei Wochen im Engadin kam ich auf über 390 Kilometer. Drei Läufe waren dabei über 30 Kilometer lang. Beim längsten davon lief ich von St. Moritz Bad nach Zuoz und wieder zurück. Dabei legte ich in zweieinhalb Stunden 37 Kilometer zurück. Ein weiteres Highlight meines Trainingslagers war der Dauerlauf auf dem Bernina Ospizio. Ich lief 80 Minuten auf einer Höhe von über 2200m und das in einer wunderschönen Umgebung rund um den Lago Bianco.

Der Aufenthalt im Engadin war einmal mehr ein Erfolg. Ein Testtraining zwei Wochen nach dem Trainingslager hat gezeigt, dass ich meine Form deutlich steigern konnte. Nun muss ich weiter daran arbeiten, damit ich diese Form dann auch bei den nächsten Wettkämpfen umsetzen kann.



Nächste Termine:

36. Internationaler Greifenseeelauf, 19. September 2015

Meine letzte Teilnahme beim Halbmarathon rund um den Greifensee mit Start und Ziel in Uster verlief überhaupt nicht erfolgreich. 2007 gab ich das Rennen enttäuscht auf. Ein Jahr zuvor lief ich 1:12.39h, eine Zeit, die ich in diesem Jahr ganz klar unterbieten möchte. Anlässlich des Greifenseeelaufes finden in diesem Jahr übrigens die Schweizermeisterschaften im Halbmarathon statt.

Trainingslager im Engadin, September/Oktober 2015

Ende September werde ich nochmals für einen Trainingsblock ins Engadin reisen. Dass ich bei einem Kurzaufenthalt von zehn Tagen nicht vom Höheneffekt profitieren kann, ist mir klar. Das Trainieren in der Umgebung von St. Moritz ist jedoch gut für den Kopf und verleiht mir jeweils viel Energie.

Swiss City Marathon Lucerne, 25. Oktober 2015

Ich freue mich riesig auf meinen Auftritt vor heimischem Publikum. Der Sieg von 2010 und der zweite Rang von 2011 sind mir natürlich immer noch in bester Erinnerung.

Für alle Mitglieder des Fanclubs, welche den Marathon gerne miteinander bei Kaffee und Gipfeli live vor Ort mitverfolgen möchten, wird Kasi Kunz etwas organisieren. Mehr dazu werdet ihr in meinem nächsten Newsletter erfahren, welcher ca. zwei Wochen vor dem Marathon erscheinen wird.

