

Training für den TRANSALPINE-RUN 2015

Persönliche Voraussetzungen

Vielen Dank für dein Interesse an meinem/unseren Trainingsplan.

Unser „Team Laufcampus Eifel“ besteht aus dem Fahrlehrer Mario Waschull (Jahrgang 1973) und mir, hauptberuflich Lauftrainer (Jahrgang 1965). Wir haben das Glück die meisten Trainingsläufe gemeinsam zu machen.

Wir sind beide ungefähr gleich schnell (Mario: rund 41 Minuten auf 10 Kilometer, ich rund 40 Minuten) und wir sind beide erfahrene Marathonläufer. Marios Ultraerfahrung geht bis Rennsteiglänge (73 Kilometer, 2014) und sein bisher einziger Alpinmarathon war ebenfalls 2014 der Zermatt Ultramarathon über 45 Kilometer und rund 2500 Höhenmeter.

Mein längster Ultra war 2006 der 100-Kilometerlauf von Biel. 2012 lief ich den K78 in Davos und den 63 Kilometer langen Tramuntana-Trail. Darüber hinaus bin ich einige Alpinmarathons gelaufen. Mario ist bisher rund 30 Marathons gelaufen, ich 120. Erfahrungen in Mehrtagesläufen hat Mario keine, ich musste 2015 den Isarrun auf der dritten von sechs Etappen mit Shinsplint verlassen.

Lauferfahrung ist bei uns beiden also vorhanden, wobei die alpinen Erfahrungen durchaus mehr sein dürften und Mehrtagesläufe für uns beide quasi Neuland sind. Juli/August 2014 haben wir den TAR 2015 im Auge und seither unser Lauftraining auf gut 300 Kilometer pro Monat ausgerichtet.

Erkannte Herausforderungen

Wir haben großen Respekt vor der Herausforderung TRANSALPINE-RUN und unser vorrangiges Ziel ist es den 8-Tagelauf über 268 Kilometer und 16.310 positive und 14.532 negative Höhenmeter unverletzt zu finishen. Sollte uns dies gelingen, so glauben wir, dass wir unter die ersten 50 Teams gewertet werden. Mit den Platzierungen haben wir also nichts zu tun, daher können wir uns entspannt auf das Wesentliche konzentrieren.

Folgende besondere Herausforderungen haben wir für uns erkannt, auf die wir uns im Training vorbereiten wollen:

1. Acht Tage alpines Langstreckenlaufen ohne Regenerationstag
2. Muskuläre Belastung durch 14.500 Höhenmeter bergab
3. Sturzgefahr durch Übermüdung oder Entkräftung

Besonderheiten unseres TAR Trainingsplans

Den Trainingsplan habe ich unter Einhaltung der Grundsätze der Laufcampus-Methode entwickelt. Natürlich habe ich für meinen Trainingsplan meine beruflichen und privaten Termine berücksichtigt, sofern diese jetzt schon feststehen. Diesen Trainingsplan hat Mario auf seine Planungen angepasst. 90 Prozent der Inhalte sind bei uns jedoch gleich.

Wenn ich diesen Plan hier auch nur in 2-Monatsplänen ab Januar 2015 veröffentliche, um mir/uns die Chance zu geben, im Laufe der Trainingszeit zu reagieren, ist der Trainingsplan jedoch jetzt schon in wesentlichen Teilen komplett fertig. Muss er auch sein, denn einen Trainingsplan entwickeln wir Laufcampus Trainer immer von hinten nach vorne, also vom Zieleinlauf beim TAR2015 in Sulden, Italien, bis zur aktuellen Fitness.

Hier sind unsere allgemeinen Trainingsziele bis August 2015:

- Bis zu TAR2015 wollen wir mindestens vier 8-tägige Trainingsblöcke laufen, die letzten zwei mit jeweils mindestens 20 Kilometer pro Tag. Wir gehen davon aus, dass die Adaption auf diese Belastung mit am wichtigsten für das Gelingen TRANSALPINE-RUN ist.
- Bis dahin wollen wir uns mit einigen kilometerreichen Wochenenden auf die 8-Tageblöcke vorbereiten, so z. B. eine Doppelmarathon Samstag/Sonntag im Februar oder einem Dreitagelauf an Ostern über insgesamt 155 Kilometer durch die Eifel.
- Bis zum TAR2015 wollen wir weiterhin abwechslungsreich nach der Laufcampus-Methode trainieren, das bedeutet zum Beispiel möglichst in jeder Woche ein Tempotraining, einen zügigen Dauerlauf und einen langen Dauerlauf über 3 Stunden und länger.
- In der Eifel wollen wir uns durch gezieltes Bergabtraining bestmögliche muskuläre und technische Voraussetzungen aneignen. Lauf-ABC zur Verbesserung der Laufökonomie gehört zweimal wöchentlich zum Pflichtprogramm. Nicht viel, aber regelmäßig, ist unsere Devise.
- Nicht im Plan ersichtlich sind weiter zwei Vorhaben: Mehrfach wöchentlich machen wir – jeder für sich – „6-aus-4 Athletiktraining“ nach der Laufcampus-Methode. Darüber hinaus wollen wir uns möglichst gesund nach der „Vitalen Läuferküche“ ernähren.
- Jeder der vier 2-Monatstrainingspläne hat natürlich Zwischenziele, auf die das Training in dieser Phase besonders ausgerichtet ist, ohne das große Ziel aus dem Auge zu verlieren.

Was haben unsere Trainingspläne mit dir zu tun?

Vielleicht kannst du aus unseren Überlegungen und unserer Herangehensweise den einen oder anderen Tipp oder Trainingszyklus für dich und dein Team ableiten. Und falls du Lust hast uns mal zu begleiten nur zu, schreib uns wann.

Die diversen Kürzel und den Farbcode verstehst du, wenn du bereits Erfahrung mit anderen Laufcampus Trainingsplänen gesammelt hast (Amazon.de oder Laufcampus.com) oder du das hier [als PDF verlinkte kleine Minibuch](#) studierst.

Erster Trainingsplan: Januar und Februar 2015

In den ersten zwei Monaten soll uns der Spagat gelingen zwischen Erhalt bzw. Verbesserung der momentanen Grundschnelligkeit und Aufbau der aeroben Fitness.

Drei 5-Km-Wettkämpfe haben wir geplant, auf die wir uns mit Tempotraining im 3er-Renntempo (3RT) vorbereiten.

Sechs lange Läufe haben wir eingeplant, u. a. den „Doppeltönnnes“, ein von mir seit 2005 veranstalteter Quasselmarathon als Gruppenlauf, siehe www.decke-toennes.de.

Wünsch uns viel Erfolg, wie auch wir dir viel Erfolg wünschen, wenn du die eine oder andere Idee für dein Training übernehmen möchtest.

Herzliche Grüße,

Andreas Butz

Zweiter Trainingsplan: März und April 2015

Nicht selbstverständlich in dieser kalten und verschnupften Jahreszeit, aber den ersten Trainingsplan Januar und Februar konnten wir ohne nennenswerte Abstriche erfolgreich wie geplant durchziehen. Die 5er-Wettkämpfe und der Doppeltönnnes (Doppelmarathon) waren die beiden sehr konträren Höhepunkte in diesen ersten zwei Monaten.

Jetzt im März steht eine deutliche Steigerung der Umfänge an, ohne die Qualität, das abwechslungsreiche Training, zu vernachlässigen. Einige Marathons werden gelaufen, diese aber nicht im maximalen Wettkampftempo, sondern als Trainingsmarathons.

Ein selbst organisierter 3-Tageslauf quer durch die Eifel, von Euskirchen bis Trier, wird ein zweiter Meilenstein für die Formüberprüfung sein.

Ende April (Mario in Hamburg) und Anfang Mai (für mich beim Laufcampus Hiddencamp) stehen dann für uns Marathonwettkämpfe im Maximaltempo an. Werden Mario und ich unter 3:15 Stunden laufen können? Und bleiben wir weiter von der Grippewelle verschont? Es bleibt spannend.

Herzliche Grüße,

Andreas Butz

Dritte Trainingsplan: Mai und Juni 2015

Für meinen Partner Mario lief das Training optimal und auch beim Hamburg Marathon lief er in 3:12 Stunden eine neue persönliche Bestzeit (vorher 3:29 h).

Ich selbst konnte nach einem Unterarmbruch (genauer gesagt einem Bruch der Speiche), anfangs des K42 Bergmarathons am 15. März 2015 auf Mallorca, in den dann folgenden sechs Wochen kaum trainieren. Erst in der letzten April-Woche/erste Mai-Woche, konnte ich mein Training wieder aufnehmen. Beim „Wings for Life World Run“ am 03. Mai in Ljubljana schaffte ich immerhin 37 Kilometer in 2:51 Stunden.

Nun, Aufholen geht bekanntlich nicht, insofern machen wir nun wie ursprünglich geplant weiter. Jetzt rückt der TAR noch stärker in den Fokus unseres Trainings. Im Mittelpunkt dieser zwei Monate stehen zwei 8er-Blöcke, also jeweils acht Tage, an denen wir ohne Pausentag mindestens 90 Minuten täglich trainieren werden. Hier sehen wir den größten Anpassungsbedarf und erwarten hier auch den größten Trainingserfolg. Der Körper soll sich sachte an die langen Laufabschnitte und kurzen Regenerationsphasen gewöhnen.

Zum Abschluss dieses Trainingsblocks erwarten uns zwei Alpinläufe, wobei wir den Aletsch Halbmarathon mit angezogener Handbremse und den Zermattmarathon als Wettkampf laufen wollen. Die Vorbereitung bleibt spannend.

Herzliche Grüße,

Andreas Butz

Vierter Trainingsplan: Juli und August 2015

Die letzten Wochen liefen gut und kilometerreich. Unsere TARTST, unser TransalpineRunTeststrecke, die wir in der heimischen Eifel ausgetüftelt haben, eine Runde über gut 4 Kilometer und 175 Höhenmeter hoch wie runter, die mehrfach nacheinander gelaufen ganz ordentliche Höhenmeter zusammen bringt, hat sich bewährt.

Die Testwettkämpfe in der Schweiz, Aletsch Halbmarathon, Zermatt Marathon und Davos Ultramarathon K78 liefen ganz ordentlich. Mit jedem Wettkampf stieg zwar unsere Demut im Hinblick auf den TAR, aber gleichfalls die Zuversicht, dass wir für das Abenteuer konditionell und muskulär gut vorbereitet sein werden.

Nun, Ende Juli, haben wir noch einen Monat und noch zwei 8-Tageblöcke vor uns. Der dritte wird uns über 190 Kilometer fordern. Wenn wir diesen gut überstehen, ist dies auch psychologisch für uns der letzte wichtige Meilenstein.

Herzliche Grüße,

Andreas Butz

Das Finale vom 29. August bis 05. September 2015

Mit jeder Trainingswoche steigt unser Respekt. Wir haben uns erstmals im Juni mit den tatsächlichen Höhenmeter beim TAR beschäftigt und für uns hochgerechnet: einen 8er-Schnitt halten wir – wie gesagt im Juni ausgerechnet und aus der flachen Voreifel betrachtet - für machbar. Daraus ergeben sich tägliche Laufzeiten von bis zu 370 Minuten pro Tag.

Nun hoffen wir auf keine weiteren Rückschläge im Training, verletzungsfreies Laufen beim TAR, bestmögliches Wetter und eine allzeit gute Stimmung im Team. Dann sollte der TAR ein Erfolg werden. Wir werden sehen.

Herzliche Grüße,

Andreas Butz