

# Ergo- Marathon HAMBURG

## Das Training

Du möchtest beim Ergo-Marathon starten? Du wünschst Dir Unterstützung für Deinen Trainingsplan? Dann kann ich Dir weiterhelfen!

Bei der Streckenlänge eines Marathons ist eine Vorbereitung natürlich unumgänglich. Aber noch viel entscheidender ist Deine innere Stimme, die Dir trotz möglicher Zweifel sagt „Ja, ich will!“. Verspüre und entfache die Lust in Dir!

Wie immer gibt es viele mögliche Rezepte, um sich auf einen Marathon vorzubereiten. Im Folgenden findest Du einige Erklärungen zur Herangehensweise an das Training und den Wettkampftag, die ich für sinnvoll halte. Sieh sie einfach als Orientierungshilfe – und höre auf Deinen Körper. Denn der weiß oft sehr genau, was für ihn in dem Moment das Richtige ist.

Du solltest ca. 3-4 Monate vor Deinem Marathonversuch mit dem Training beginnen. Wenn Du Teilnehmer des Alster Ergo-Cups® bist und die geforderten Disziplinen regelmäßig bestreitest, hast Du schon mal den ersten wichtigen Schritt gemacht.

**Wettkampftag: Immer der letzte Samstag eines jeden Februars. In 2019 also am 23. Februar**

➤ **November (4 Monate vor dem Marathon)**

In diesem Monat trainierst Du sowohl für die anstehenden Alster Ergo-Cup® Disziplinen in Form von Intervall-Einheiten, aber auch Deine Grundlagenausdauer. Für die Ausdauer fährst Du wöchentlich mindestens einmal die Strecke von 10.000 Metern. Noch besser wären sogar zwei Mal die Woche.

➤ **Dezember (3 Monate vor dem Marathon)**

In diesem Monat trainierst Du ebenfalls wie auch im Vormonat für die anstehenden Alster Ergo-Cup® Disziplinen. Zusätzlich erhöhst Du Deine Einheiten für die Grundlagenausdauer auf 15.000 Metern.

➤ **Januar (2 Monate vor dem Marathon)**

Ab Januar beginnt die Aufbauphase. Versuche innerhalb der nächsten vier Wochen einmal die Woche eine 60-minütige Trainingseinheit, zweimal eine Strecke von jeweils 20.000 Meter und zwei lockere 45 Minuten auf dem Ergo zu fahren.

- Die 60-minütige Trainingseinheit in Intervallen fahren. Z.B. jeweils 2:30 Minuten bei mittlerer Intensität gefolgt von 30 Sek bei niedriger Intensität (20x Wiederholungen). Du kannst auch ein wenig Abwechslung in Deine Intervalle einbauen und bei zunehmendem Training die Intervalle erhöhen. Dabei achte darauf, dass in der Phase der niedrigeren Intensität Dein Puls nicht zu sehr abfällt und nicht länger als eine Minute andauert.
- Die 20.000 Meter fährst Du wie folgt: 500m bei 22 spm, 300m bei 24 spm und 200m bei 26 spm. (20x Wiederholungen). Achte darauf, dass der Split bei zunehmender spm steigt.
- Die Gesamtdauer der sonstigen Trainingseinheiten sollten 45 Minuten nicht übersteigen.

- Wenn Du Teilnehmer des Alster Ergo-Cups® bist, nimmst Du in diesem Monat an beiden Disziplinen teil (10.000m & 60min). In beiden Fällen versuche Deine Trainingseinheiten so zu legen, dass Du ausreichend Erholungszeit dazwischen hast.

### ➤ **Februar (1 Monat vor dem Marathon)**

In diesem Monat beginnt die sogenannte „Vorbelastung“. Du ruderst Anfang Februar 30.000 Meter bei mittlerer Intensität. Hierbei kannst Du Deinen Körper auf die längere Strecke einstimmen und Deine Wettkampfnahrung auf Verträglichkeit testen.

Mitte des Monats fährst Du den Halbmarathon im Wettkampftempo im Rahmen des Alster Ergo-Cups®.

Bis zum Marathon sind es jetzt noch 14 Tage. In dieser Zeit halte Dich fit und gesund! Regeneriere ausreichend und wenn Du aufs Ergo gehst, fahre locker und keine Intervalle! Jetzt beginnt die Ruhe vor dem Sturm!

## **Wettkampftempo:**

Zur Bewältigung der Marathonstrecke benötigst Du je nach Split ungefähr zwischen 2:40 und 4:00 Stunden. Um die 3-Stunden-Marke zu knacken, muss die Strecke mit einem Split von 2:05 min/500m gerudert werden. Gehe den Marathon am Wettkampftag nicht zu schnell an. Fange mit einem Tempo an, mit dem Du auf Dauer durchhalten kannst.

## **Tipps:**

- Viel trinken und ausreichende Energiezufuhr während des Marathons, wie z.B. Gels, Riegel, o.ä. Hierbei ist es wichtig, dass Du schon während der Vorbereitungsphase Deine Energiezufuhr auf Verträglichkeit getestet hast. Probiere während des Marathons nicht aus, was Du nicht schon vorher getestet hast.
- Gönn Deinem Körper während der Trainingsphase die notwendige Ruhe und regeneriere ausreichend.
- Maximiere die Erholungszeit zwischen den Trainingseinheiten, in dem Du Deine Trainingszeiten variierst (z.B Training um 7 Uhr an einem Tag und um 17 Uhr am Folgetag).
- Kontrolliere Deinen Ruhe- bzw. Trainingspuls. Wenn der Puls länger als drei Tage höher ist als sonst, kann dies ein Zeichen dafür sein, dass Du entweder gesundheitlich angeschlagen bist oder einfach mehr Ruhe benötigst.
- Du solltest wissen, welche Luftklappeneinstellung am besten zu Dir passt und wie Du es Dir auf dem Rollsit (evtl. mit einem Sitzkissen) am „bequemsten“ machst.
- Wenn Du Handschuhe verwenden möchtest, teste diese unbedingt vorher beim Training.
- Halte Getränke, Snacks, Handtücher, Taschentücher und sonstige zu benötigende Gegenstände während des Marathons bereit. Du erhältst Beim Ergo-Marathon Hamburg eine entsprechende Ablagemöglichkeit direkt neben Dir.
- Lege kurze Pausen ein, falls notwendig, um sich zu dehnen oder zur Toilette zu gehen. Beachten aber dabei, dass sich der Performance Monitor nach ein paar Minuten Inaktivität ausschaltet. Halte Deine Pausen also kurz oder drücke **Change Display/Display**, um den Monitor eingeschaltet zu halten.
- Sorge am Wettkampftag für zusätzliche Motivation durch Musik, Zuschauer, einer tollen Atmosphäre und genieß es! (Dafür sorgt der Veranstalter!)

**Stelle Dich darauf ein, dass Du während des Rennens kein Bock mehr hast und Dir die Frage nach dem „warum mach ich das hier eigentlich“ stellst. Diese Phase geht auch wieder vorbei.**

**Das wichtigste ist aber immer noch, „habe Spaß und genieße Deinen ersten Marathon!“**

**Halte durch. Du schaffst das!!!**