

Der Einsteiger

So kommen Sie so weit wie nie zuvor

Einsteigern, die sich entschieden haben, ihren ersten Halbmarathon zu laufen, kann man nur sagen: Glückwunsch – aber Sie haben sich einiges vorgenommen. Eigentlich ist das alles ganz einfach, denn Sie müssen in den kommenden Monaten nur eins tun: an Ihrer Ausdauer arbeiten. Und das so lange, bis Sie die 21,1 Laufkilometer im Griff haben. Die größte Herausforderung dabei ist, dass Sie sich nicht überlasten. Fast ebenso wichtig: Sie sollten nicht den Spaß an der Vorbereitung verlieren. Die meisten Läufer, die sich erstmals an einem Halbmarathon versuchen wollen, tun dies mit einer gehörigen Portion Respekt. Und das ist gut so. Vermutlich sind die meisten auch im Training noch nie 21 Kilometer am Stück gelaufen. Die Sorge, ob Sie das schaffen können oder nicht, ist eine gute

Motivation, im Training dranzubleiben und sich keine Laufeinheit zu sparen.

Aber Ihnen sollte auch klar sein, dass „von null auf hundert“ keine gute Taktik ist. Sie müssen konsequent trainieren, dürfen es aber nicht übertreiben. Am besten orientieren Sie sich an einem Trainingsplan, zum Beispiel an dem hier vorgestellten, und addieren dem keinen weiteren Laufkilometer zu: Wer das nebenstehende Pensum schafft, schafft auch seinen ersten Halbmarathon.

FINISHER BEIM GRÖSSTEN HALBMARATHON IN BERLIN // 2005: **12298** // 2007: **15873** // 2009: **18008**



NEUE ZIELE:

Britta Herbst ist noch nie weiter als 5 Kilometer in einem Wettkampf gerannt

Die Debütantin

Britta Herbst // Alter: 40

Britta Herbst versucht mindestens zweimal pro Woche zu laufen. Wie bei vielen Frauen sind es vorrangig „Figur“ und „Fitness“, die sie motivieren. Sie hat zwar schon an einigen kleineren Wettkämpfen teilgenommen, sich aber nie über die 5-Kilometer-Distanz hinausgewagt. Und das, obwohl sie im Training auch gern bis zu 10 Kilometer läuft. Starts bei Wettkämpfen empfand die 40-Jährige anfänglich als zu fordernd. Mittlerweile kann sie besser mit dem Gedränge am Start und der angespannten Atmosphäre umgehen. „Inzwischen genieße ich dort die Gemeinschaft mit anderen Läufern sogar“, sagt Britta Herbst, die in München von der erfahrenen Marathonläuferin Bianca Meyer (runningcompany.de) betreut wird.

„Ein Marathon ist für mich, wie für viele Läufer, der große Traum“, gibt die IT-Beraterin zu. Sie bleibt aber realistisch: „Der Halbmarathon ist ein deutlich greifbareres und erreichbareres Ziel für mich. Daher würde ich gern in diesem Frühjahr einen Halbmarathon finishen – die Zeit ist mir dabei relativ egal.“

Bereits die Vorbereitung auf den halben Marathon wird bei ihrem zeitaufwendigen Beruf zu einer echten Herausforderung. „Es fällt ja schon jetzt oft das Training hinten runter“, sagt Britta Herbst. „Zum Glück gibt es die Wochenenden, an denen ich es fast immer schaffe zu laufen.“