



**SMB SCHULSPORTMEISTERSCHAFTEN KANTON BERN**  
**CSB CHAMPIONNATSPORTIFS DES ECOLES DU CANTON DE BERNE**  
[www.bvss.ch/msm](http://www.bvss.ch/msm)

## Schritt für Schritt zum Grand-Prix-Erfolg – Trainingsempfehlungen zum Grand-Prix

Der 39. Grand-Prix von Bern findet am 9. Mai 2020 auf der schönsten 10-Meilen-Strecke statt – also noch genügend Zeit um in GP-Form zu kommen!

In einem halben Jahr kann zwar keiner und keine von Null auf 16,093 Kilometer (GP-Distanz) „beschleunigen“. Wer aber auf einem Grundlagen-Training und dies in einer Ausdauer-Sportart bauen kann, schafft eine der Grand-Prix-Strecken problemlos.

Neben dem 16,093 Kilometer Grand-Prix gibt es ja auch die Kurz-Distanz, den Altstadt-GP auf der abwechslungsreichen 4,7-km-Strecke, Wankdorf-Zynglogge retour. Das Rennen der MittelstreckenläuferInnen, aber auch der Wettkampf der Geniesserinnen und Geniesser. Immerhin: Nach genau 3 Kilometern gilt es noch den Aargauerstalden zu bezwingen.

### Drei Grundsatzthesen

1. Regelmässig trainieren
2. Kontinuierlich trainieren
3. Langsamer Dauerlauf als Grundlagen-Training

### Rahmentrainingsplan für die 10-Meilen-Distanz (16,093 km) pro Woche

<b>GP-Zeit</b>	<b>Trainingsaufwand</b>	<b>Trainingsdauer</b>	<b>Trainingskilometer</b>
< 1:10	4 - 5 Trainings	4 – 5 Stunden	> 40 km
< 1:30	3 - 4 Trainings	3 – 4 Stunden	30 - 40 km
< FinisherIn	2 - 3 Trainings	2 – 3 Stunden	20 - 30 km

### Rahmentrainingsplan für den Altstadt Grand-Prix (4,700 km) pro Woche

<b>ALTSTADT-Zeit</b>	<b>Trainingsaufwand</b>	<b>Trainingsdauer</b>	<b>Trainingskilometer</b>
< 20'	4 Trainings	2 – 3 Stunden	> 20 km
< 25'	3 Trainings	1 – 2 Stunden	10 - 20 km
< 30'	2 Trainings	1 Stunde	10 km

### Rahmentrainingsplan für den Bären Grand-Prix (1,600 km) pro Woche

<b>BAEREN-Zeit</b>	<b>Trainingsaufwand</b>	<b>Trainingsdauer</b>	<b>Trainingskilometer</b>
< 7'	4 Trainings	1 – 2 Stunden	> 5 km
< 9'	3 Trainings	1 Stunden	3 - 5 km
< 11'	2 Trainings	½ - 1 Stunde	3 km

Das Positive vorweg: Wer regelmässig Ausdauer trainiert erntet gigantisch mehr Lebensqualität! Allerdings erfordert regelmässiges Training recht viel Selbstdisziplin. Die ersten Trainings sind bekanntlich die schwierigsten: Noch will sich der Erfolg nur langsam einstellen. Doch sind einmal die ersten drei, vier Wochen vorüber, so stellt sich der Körper auf den neuen Rhythmus ein. Jetzt gilt: Bleib dran!



**GRAND PRIX VON BERN**

## 12 Fehlerquellen resp. Ratschläge

### 1. Ich laufe im Training zu schnell:

Test: Auf einer flachen Strecke 15 Min. hin und 15 Min. zurück.

Bin ich die zweite Hälfte langsamer geworden? Wenn ja, dann ganz einfach am Anfang das Tempo drosseln.

### 2. Ich werde zu schnell müde:

Das Tempo ist (immer noch) zu schnell. Ein Tipp Für EinsteigerInnen: 10 Min. langsamer Dauerlauf, 3 Minuten marschieren, 10 Min. langsamer Dauerlauf, 3 Min. marschieren, 10 Min. langsamer Dauerlauf.

### 3. Ich finde keinen Rhythmus:

Wahrscheinlich läufst du zu schnell oder das Tempo ist unregelmässig. Oder liegt es daran, dass du nicht mindestens 5-10 Minuten gemütlich eingelaufen bist?

### 4. Ich verspüre am nächsten Tag Muskelkater:

Ursache: Trainingsmangel und/oder die noch ungewohnten Muskelbelastungen. Muskelkater verschwindet am schnellsten mit jenen Übungen, denen ich den „Kater“ zu verdanken habe. Also: Weiter trainieren.

### 5. Ich fühle mich verspannt:

Gymnastik und Stretching gehören in jedes Trainingsprogramm. 3-5 Min. leichtes Stretching vor und nach dem Dauerlauf-Training genügen bereits. Eine gedehnte und wieder entspannte Muskulatur erholt sich schneller. Ein weiterer Tipp: 15 Min. vor dem Training 2 dl Wasser oder Tee trinken. Nach dem Training erneut mind. 3 dl trinken; bei Hitze das Doppelte.

### 6. Ebenes Terrain macht mir keine Probleme, aber beim GP wartet ja der Aargauerstalden

Steigungen ins Trainingsprogramm einbauen, so wird selbst der Aargauerstalden im Wettkampf kein Problem mehr sein.

### 7. Ich habe gehört, man soll auf Vorfusslaufen umstellen:

Quatsch! SprinterInnen und Mittelstreckler laufen logischerweise nur auf dem Vorfuss – wie denn sonst, bei diesem hohen Tempo. Als LangstreckenläuferIn brauchst du dir keine Sorgen zu machen. Für die Achillessehnen ist es ohnehin besser, das Körpergewicht über den ganzen Fuss abrollen zu lassen. Übrigens: Laufen lernt man nur durch laufen. Je mehr ich laufe, desto schöner und ökonomischer wird mein Stil.

### 8. Am Schluss habe ich Mühe die Knie hoch zu bringen:

Richtig Ausdauer trainieren heisst auch den Rumpf trainieren. Täglich „lumpige“ 5 Min. Rücken- und Bauchmuskulatur trainieren – und du staunst über die Wirkung!

### 9. Die letzten zwei, drei Kilometer (im Training) sind die härtesten:

Falsch: Am Schluss jedes Dauerlaufes sollte ich das Gefühl verspüren, jetzt noch ohne weiteres 10 Minuten (für Fortgeschrittene ein paar Kilometer) dran hängen zu können. Das heisst: Bis am Schluss möglichst immer locker laufen. Und: Immer 5-10 Minuten auslaufen.

### 10. Aber wie werde ich denn eigentlich schneller?

Gute Frage bei diesem gemütlichen Tempo! Doch: „Schneller“ werde ich, wenn ich die Ermüdungswiderstandsfähigkeit erhöhen kann. Das heisst: Ich kann 1 Stunde laufen und verspüre ein Top-Gefühl. Dann laufe ich richtig. Ausdauernder werde ich durch die Erhöhung der Quantität (Kilometer-Umfang). Schneller werde ich durch den Einbau von Tempowechselläufen. Beispiel: 15 Min. Einlaufen; 2 Min. „schnell“ (80% der maximalen Herzfrequenz), 2 Min. Trabpause (ganz langsames Traben); 4-6 solche Wiederholungen und dies 1x pro Woche.

### 11. Wie kann ich meinen Speed verbessern?

Zum Beispiel durch Steigerungsläufe. Diese mache ich am Schluss jedes zweiten oder dritten Dauerlauf-Trainings.

3-5 kurze, stilistisch „schöne“ Steigerungsläufe von ca. 60-80 m Länge. Dazwischen locker zurück traben.

### 12. Wie kann ich mich optimal erholen?

Erholung ist auch Training! Durch Training werde ich mal für mal müder; deshalb gilt es, die Batterien wieder aufzuladen: Genügend schlafen, genügend trinken (!), relaxen!