

## Vorbereitungstipps für „Hobyläufer“ für eine Ultralangstrecke

erstellt für den Austriacup- Ultralang am 8.10.2017 von Ernst Bonek

Hoffentlich hast du letzten Winter viel Ausdauer trainiert!

### Ja?

Sehr gut, aber vielleicht hast du über den Sommer zwar Wettkämpfe bestritten (und geurlaubt), aber nicht wirklich lange Long Jogs gemacht.

### Nein?

Nun egal, du hast noch 8 Wochen Zeit dich auf die Ultralang vorzubereiten – nicht übermäßig viel, aber es sollte reichen, wenn du jetzt konzentriert beginnst.

Also, suche im Internet ÖFOL Wettlaufordnung deine Ultralang-Sollzeit

[http://www.oefol.at/fileadmin/Bilder/News\\_Bilder\\_2012-01/Dokumente/TD/TD\\_2017/Laufkategorien-Aufstellung\\_2017.pdf](http://www.oefol.at/fileadmin/Bilder/News_Bilder_2012-01/Dokumente/TD/TD_2017/Laufkategorien-Aufstellung_2017.pdf)

Beginne mit Läufen, die halb so lang wie die Siegerzeit deiner Kategorie sind und steigere bis auf das Eineinhalbfache Anfang Oktober. Damit du keine Geschwindigkeitsbarriere durch gleichmäßiges Tempo aufbaust, streue hie und da eine halbe Stunde „Fahrtspiel“ (vier verschiedenen Geschwindigkeiten bis zu einer Minute) ein. Progressiver Dauerlauf ist ebenfalls ein gutes Training.

Nach 4 Wochen nur Ausdauer, mutest du deinem Kreislauf einmal in der Woche einen HIT (High Intensity Intervall Training) = ordentliche Belastung zu: zehnmal 30 Sekunden 100%/30 Sekunden 50%.

Vergiss nicht, einmal in der Woche ein gezieltes Krafttraining für deine Rumpfmuskulatur (im Internet „core“ genannt) durchzuführen.

Wie oft du in der Woche tatsächlich trainierst, hängt von deiner sonstigen Belastung ab. Beginn zweimal und steigere die Frequenz allmählich – nicht fünfmal beginnen!

Übrigens: Thierry Gueorgiou trainiert angeblich IMMER mit der Karte in der Hand.

Viel Spaß beim Training,  
Ernst

Wien, 13. August 2017