



Fit für den Halbmarathon.  
Darauf sollten Sie bei  
der Vorbereitung achten.

**suvaliv**

Sichere Freizeit



Sie spüren die positiven Auswirkungen eines regelmässigen Ausdauertrainings. Das macht Lust auf mehr – zum Beispiel auf einen Halbmarathon. Aber: Ein Halbmarathon ist anspruchsvoll und nicht zu unterschätzen. Damit Ihnen die 21 Kilometer Spass bereiten und Sie den Lauf gut verkraften, braucht es ein systematisch aufgebautes Training über längere Zeit. Die Suva gibt Ihnen im Folgenden einige Tipps, worauf Sie als Läuferin oder Läufer achten sollten und wie Sie das Training aufbauen können.

### **Grundvoraussetzungen für längere Läufe**

- Starten Sie nur, wenn Sie völlig gesund sind und Ihr Trainingsstand gut ist. Sie sollten in der Lage sein, 60 bis 75 Minuten am Stück zu laufen. Ein Halbmarathon dauert – je nach Trainingsstand – zwischen 1,5 und 2 Stunden. Ein Lauf von dieser Länge ist eine grosse Belastung. Nur ein gesunder und gut trainierter Körper kann dies verkraften.
- Lassen Sie Ihren Gesundheitszustand vorgängig von einem Sportmediziner überprüfen, besonders wenn Sie über 40 Jahre alt sind.
- Starten Sie nicht mit Fieber, Krankheiten oder Beschwerden am Bewegungsapparat (z. B. Achillessehnenentzündung, Knieschmerzen).

# Worin besteht der Reiz von längeren Läufen?



- Regelmässiges und vernünftiges Lauftraining stärkt das Herz-Kreislauf-System und hilft Stresshormone im Körper abbauen. Sie werden belastbarer und bleiben fit.
- Längeres und vor allem regelmässiges Laufen fördert und reguliert ein gesundes Körpergewicht.
- Trotz hoher Belastung stellt sich bei längeren Läufen eine Art Glücksgefühl ein. Laufen erhöht den Spiegel der sogenannten «Glückshormone» (morphiumartige Stoffe).

# 10-wöchiger Trainingsplan

- Für eine seriöse Halbmarathon-Vorbereitung müssen in der Regel 10 Wochen eingeplant werden.
- Gestalten Sie das Programm nach Ihren persönlichen Bedürfnissen. Unser Trainingsplan ist lediglich ein Vorschlag. Die Zeitangaben sind für einen 2-stündigen Halbmarathon berechnet. Wenn Sie schneller oder langsamer laufen, passen Sie diese Zeitangaben entsprechend an.

## Begriffe

- **Grundlagen-Dauerlauf (GDL):** Dauerlauf in gemütlichem Tempo, auf jeden Fall langsamer als das geplante Halbmarathon-Tempo. Bei diesem Tempo sollte das Sprechen mit andern Läuferinnen oder Läufern noch gut möglich sein. Kilometerzeit: ca. 6.15 bis 7.15 Minuten.
- **Mittlerer Dauerlauf (MDL):** Dauerlauf in mittlerem Tempo. Schneller als GDL. Das Tempo sollte mindestens eine Stunde lang ohne Erschöpfung gehalten werden können. Kilometerzeit: ca. 5.30 bis 6.15 Minuten.
- **Schneller Dauerlauf (SDL):** Dauerlauf in zügigem Tempo, auf jeden Fall schneller als das geplante Halbmarathon-Tempo. Kilometerzeit: ca. 5.00 Minuten
- **Wettkampftempo:** 5.41 Minuten pro Kilometer.
- **Rumpfstabilisation und Dehnen:** Dehn-, Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen finden Sie in unseren Broschüren:
  - «Dänk a Glänk. Die richtige Prävention», Bestell-Nr. 88123.d
  - «Top 10 für den Winter», Bestell-Nr. 88224.d
- Ein mobilisierendes **Warm-up (Aufwärmen)** und ein aktiv regeneratives **Cool-down («Herunterfahren»)** sind vor allem bei intensiven Laufeinheiten empfehlenswert.
- **Fahrtspiel:** Das Fahrtspiel ist ein Lauftraining mit verschiedenen Abschnitten unterschiedlicher Intensität. Schnelle Abschnitte wechseln sich mit langsamen ab. Auf den schnellen Abschnitten wird der Körper stark beansprucht, auf den langsamen soll sich der Körper erholen (Trabpause). Die Dauer der schnellen



und langsamen Abschnitte kann frei gewählt werden. Kurze Abschnitte (z. B. 2 Minuten schnell, 2 Minuten Trabpause, 2 Minuten schnell usw.) sind ebenso möglich wie längere Abschnitte (z. B. 7 Minuten schnell, 1 Minute Trabpause, 7 Minuten schnell usw.).

- **Lauf-ABC:** Das Lauf-ABC ist eine Sammlung von Übungen zur Verbesserung der Lauftechnik. Dabei werden die Kernelemente einer guten Lauftechnik einzeln geübt. Zu den Kernelementen

zählen beispielsweise: aktiver Fussaufsatz, Anfersen, Knieheben, hoher Körperschwerpunkt, Armeinsatz. Nach dem Üben der Kernelemente wird das Lauf-ABC mit Steigerungsläufen (Länge: ca. 40–80 Meter) abgeschlossen. Dabei soll auf die geübten Elemente geachtet werden.

- **Fussgymnastik:** Ein Basisprogramm mit je 24 Übungen «Füsse, die Stützen der Leistung» ist erhältlich unter: [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch).

Woche 1	Der Countdown beginnt
<b>Montag</b>	
<b>Dienstag</b>	60 Minuten GDL, 20 Minuten Rumpfstabilisation und Dehnen
<b>Mittwoch</b>	
<b>Donnerstag</b>	20 Minuten Einlaufen mit Lauf-ABC, 15 Minuten GDL, Fahrtspiel 5 x 2 Minuten schnell mit je 2 Minuten Trabpause, 15 Minuten GDL
<b>Freitag</b>	30 Minuten Fussgymnastik und Dehnen
<b>Samstag</b>	
<b>Sonntag</b>	75 Minuten GDL
Woche 2	Trainingsumfang steigern
<b>Montag</b>	
<b>Dienstag</b>	60 Minuten GDL, 20 Minuten Rumpfstabilisation und Dehnen
<b>Mittwoch</b>	
<b>Donnerstag</b>	20 Minuten Einlaufen mit Lauf-ABC, 50 Minuten GDL/MDL in hügeligem Gelände mit Tempowechseln
<b>Freitag</b>	30 Minuten Fussgymnastik und Dehnen
<b>Samstag</b>	
<b>Sonntag</b>	90 Minuten GDL, Verpflegung testen

**Woche 3      Tempo variieren**

<b>Montag</b>	
<b>Dienstag</b>	60 Minuten GDL, 20 Minuten Rumpfstabilisation und Dehnen
<b>Mittwoch</b>	
<b>Donnerstag</b>	20 Minuten Einlaufen mit Lauf-ABC, 15 Minuten GDL, 15 Minuten SDL, 15 Minuten GDL
<b>Freitag</b>	30 Minuten Fussgymnastik und Dehnen
<b>Samstag</b>	
<b>Sonntag</b>	Geplantes Wettkampftempo testen, 75 Minuten (aufgeteilt in 55 Minuten GDL, 15 Minuten MDL, 5 Minuten GDL)

**Woche 4      Test für Wettkampf**

<b>Montag</b>	
<b>Dienstag</b>	60 Minuten GDL, 20 Minuten Rumpfstabilisation und Dehnen
<b>Mittwoch</b>	
<b>Donnerstag</b>	20 Minuten Einlaufen mit Lauf-ABC, 45 Minuten GDL
<b>Freitag</b>	30 Minuten Fussgymnastik und Dehnen
<b>Samstag oder Sonntag</b>	Wettkampf: 10 Kilometer oder 10 Meilen (=16 Kilometer) Ziel: eine Laufzeit von ca. 55 Minuten (10 Kilometer) Ziel: eine Laufzeit von ca. 1,5 Stunden (10 Meilen)

**Woche 5      Schwung aus Test-Wettkampf mitnehmen**

<b>Montag</b>	
<b>Dienstag</b>	45 Minuten GDL, 20 Minuten Rumpfstabilisation und Dehnen
<b>Mittwoch</b>	
<b>Donnerstag</b>	20 Minuten Einlaufen mit Lauf-ABC, 15 Minuten GDL, Fahrtspiel 3x7 Minuten schnell mit je 2 Minuten Trabpause, 15 Minuten GDL
<b>Freitag</b>	30 Minuten Fussgymnastik und Dehnen
<b>Samstag</b>	
<b>Sonntag</b>	80 Minuten GDL

**Woche 6      Trainingsumfang nochmals steigern**

<b>Montag</b>	
<b>Dienstag</b>	60 Minuten GDL, 20 Minuten Rumpfstabilisation und Dehnen
<b>Mittwoch</b>	
<b>Donnerstag</b>	20 Minuten Einlaufen mit Lauf-ABC, 50 Minuten GDL/MDL in hügeligem Gelände mit Tempowechseln
<b>Freitag</b>	30 Minuten Fussgymnastik und Dehnen
<b>Samstag</b>	
<b>Sonntag</b>	100 Minuten GDL, Verpflegung testen

**Woche 7 2-stündiges Training für das Selbstvertrauen**

<b>Montag</b>	
<b>Dienstag</b>	60 Minuten GDL, 20 Minuten, Rumpfstabilisation und Dehnen
<b>Mittwoch</b>	
<b>Donnerstag</b>	20 Minuten Einlaufen mit Lauf-ABC, 15 Minuten GDL, Fahrtspiel 2 x 7 Minuten SDL mit je 1 Minute Trabpause, 15 Minuten GDL
<b>Freitag</b>	30 Minuten Fussgymnastik und Dehnen
<b>Samstag</b>	
<b>Sonntag</b>	120 Minuten GDL, Vertrauen gewinnen, dass der Körper einen 2-stündigen Lauf ohne Unterbruch schafft

**Woche 8 Halbmarathon-Tempo finden**

<b>Montag</b>	
<b>Dienstag</b>	45 Minuten GDL, 20 Minuten Rumpfstabilisation und Dehnen
<b>Mittwoch</b>	
<b>Donnerstag</b>	20 Minuten Einlaufen mit Lauf-ABC, 15 Minuten GDL, Fahrtspiel 5 x 2 Minuten schnell mit je 2 Minuten Trabpause, 15 Minuten GDL
<b>Freitag</b>	30 Minuten Fussgymnastik und Dehnen
<b>Samstag</b>	
<b>Sonntag</b>	Einlaufen wie am Wettkampftag, anschliessend 20 Minuten in 5.50 Minuten pro km, 20 Minuten in 5.40 Minuten pro km, 20 Minuten in 5.30 Minuten pro km, 10 Minuten GDL

**Woche 9 «Ruhe vor dem Sturm»**

<b>Montag</b>	
<b>Dienstag</b>	45 Minuten GDL, 20 Minuten Rumpfstabilisation und Dehnen
<b>Mittwoch</b>	
<b>Donnerstag</b>	20 Minuten Einlaufen mit Lauf-ABC, 15 Minuten GDL, 15 Minuten SDL, 15 Minuten GDL
<b>Freitag</b>	30 Minuten Fussgymnastik und Dehnen
<b>Samstag</b>	
<b>Sonntag</b>	75 Minuten GDL

**Woche 10 Gut vorbereitet und mit Freude an den Halbmarathon**

<b>Montag</b>	
<b>Dienstag</b>	45 Minuten GDL, 20 Minuten Rumpfstabilisation und Dehnen
<b>Mittwoch</b>	
<b>Donnerstag</b>	20 Minuten Einlaufen mit Lauf-ABC, 30 Minuten GDL
<b>Freitag</b>	30 Minuten Fussgymnastik und Dehnen
<b>Samstag</b>	
<b>Sonntag</b>	Halbmarathon (Lucerne Marathon), Ziel: eine Laufzeit von 2 Stunden

# Ernährung



- Achten Sie grundsätzlich auf eine vollwertige Ernährung (reichlich Gemüse und Früchte für einen guten Vitamin- und Mineralhaushalt).
- Essen Sie vollwertige Kohlenhydrate (z. B. Getreideprodukte, Kartoffeln), um die Energiespeicher zu füllen.
- Die Muskulatur braucht ein Mindestmass an Eiweiss (z. B. aus Fleisch, Milch- oder Sojaprodukten).
- Bevorzugen Sie beim Fett pflanzliche Öle (z. B. Raps-, Olivenöl).
- Trinken Sie regelmässig (täglich 1,5 bis 2 Liter).



# Die letzten 48 Stunden vor dem Lauf



In den letzten 48 Stunden vor dem Lauf sind vor allem Erholung und Auftanken der Reserven angesagt.

- Halten Sie den Kohlenhydrat-Anteil beim Essen hoch (z. B. Teigwaren, Reis).
  - Verzichten Sie auf grosse Mengen ballaststoff- und faserreicher Nahrung (z. B. Müesli, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte).
  - Trinken Sie regelmässig (täglich 1,5 bis 2 Liter) und meiden Sie Alkohol.
  - Halten Sie an Ihrem gewohnten Schlafrhythmus fest.
  - Informieren Sie sich über den Wettkampf, die Strecke, die Rahmenbedingungen (z. B. Wetter, Verpflegungsstände) und stellen Sie sich darauf ein.
- Gehen Sie die Halbmarathonstrecke im Geist durch und legen Sie das Anfangstempo, die angestrebten Kilometerzeiten und das Verpflegungskonzept fest.

# Der Wettkampftag



- Stehen Sie spätestens 4 Stunden vor dem Start auf.
- Nehmen Sie die letzte kohlenhydratreiche Mahlzeit ca. 3 bis 4 Stunden vor dem Start ein.
- Holen Sie die Startnummer und den Chip rechtzeitig und bereiten Sie sich auch mental auf den Lauf vor.
- Senken Sie die Nervosität durch Ablenkung (z. B. durch Musikhören oder Sprechen mit anderen Läufern).
- Halten Sie den Körper – besonders bei kühler Witterung – bis zum Start warm. Machen Sie ein 5- bis 10-minütiges Aufwärmen mit kurzen Steigerungsläufen und mobilisierender Gymnastik.
- Gehen Sie rechtzeitig an den Start und ordnen Sie sich im Feld Ihrem Leistungsniveau entsprechend ein.
- Laufen Sie bewusst locker und dosiert los. Sie sollten auf den ersten Kilometern das Gefühl haben, deutlich schneller laufen zu können.
- Orientieren Sie sich am «Pacemaker».
- Trinken Sie regelmässig, auch wenn Sie kein Durstgefühl verspüren.
- Versuchen Sie trotz Ermüdung auf der zweiten Streckenhälfte im gleichen Tempo weiterzulaufen.
- Ziehen Sie nach dem Wettkampf möglichst schnell trockene und warme Kleider an. Schlüpfen Sie in bequeme Schuhe.
- Machen Sie einen kleinen Spaziergang zum Auslaufen (Cool-down).
- Gönnen Sie sich etwas Süßes (z. B. Schokolade).

# Nach dem Lauf



Die Erholung nach einem Halbmarathon dauert je nach Leistungsniveau und Verausgabung 1 bis 2 Wochen. In dieser Zeit stehen erholungsfördernde Massnahmen im Vordergrund.

- Ersetzen Sie verlorene Substanzen (Energie, Wasser), z. B. durch kohlenhydratreiche Getränke (alkoholfreies Bier, Reis-, Haferdrinks, Fruchtsäfte, Regenerationsdrinks) oder kohlenhydratreiche Mahlzeiten (z. B. Teigwaren, Kartoffeln).
- Gönnen Sie sich ein entspannendes Bad, eine Massage, oder gehen Sie in die Sauna.
- Bewegen Sie sich in den ersten zwei Wochen nach dem Halbmarathon leicht (z. B. Schwimmen, Velofahren, lockeres Joggen, Gymnastik usw.).
- Laufen Sie erst wieder zügiger, wenn Sie sich wohl und gut erholt fühlen.
- Analysieren Sie Ihren Wettkampf und halten Sie die positiven und negativen Erfahrungen schriftlich fest.
- Ziehen Sie daraus Schlussfolgerungen für die nächsten Wettkämpfe.
- Planen Sie ihre Wettkämpfe längerfristig (z. B. über ein Jahr) und bereiten Sie sich entsprechend vor.

# Weiterführende Informationen

## Infos rund um das Thema Laufen

- «Damit beim Marathon alles gut läuft. Tipps für die vier Wochen davor und danach». Suva, Bestell-Nr. 88249.d
- «Halbmarathon: halbe Distanz – volle Freude». Beitrag in: «Swiss Athletics Laufguide 2010», erhältlich bei Swiss Athletics und in allen Migros-Filialen.
- Swiss Athletics Trainerbulletin Nr. 34: «Rahmentrainingsplan: Mittel-/Langstrecken», erhältlich bei Swiss Athletics: [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch).
- Broschüre: «Empfohlene Laufstrecken: Die Trails von Helsana halten Sie auf Trab, Tipps und Tricks für Running, Walking und Nordic Walking», erhältlich bei Swiss Athletics: [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch).

## Infos über Laufveranstaltungen

- Unter [www.laufguide.ch](http://www.laufguide.ch) finden Sie Informationen zu ca. 500 Lauf-Events in der Schweiz.

### Suva

Postfach, 6002 Luzern  
Tel. 041 419 58 51  
[www.suva.ch](http://www.suva.ch)

### Bestellnummer

88248.d

## Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Laufen und einen erfolgreichen Halbmarathon.

Dieser Ratgeber entstand in Zusammenarbeit mit Swiss Athletics.

### Das Modell Suva

- Die Suva ist mehr als eine Versicherung: sie vereint Prävention, Versicherung und Rehabilitation.
- Die Suva wird von den Sozialpartnern geführt. Die ausgewogene Zusammensetzung im Gremium aus Arbeitgeber-, Arbeitnehmer- und Bundesvertretern ermöglicht breit abgestützte, tragfähige Lösungen.
- Gewinne gibt die Suva in Form von tieferen Prämien an die Versicherten zurück.
- Die Suva ist selbsttragend; sie erhält keine öffentlichen Gelder.