

ANAEROBES TRAINING IN DER MARATHONVORBEREITUNG?

Teil 1

von Andreas Oschmann



Unter einer aeroben Belastung versteht die Sportmedizin den Bereich, in dem ausreichend Sauerstoff für die Energieversorgung des Körpers zur Verfügung steht. Der Sportler befindet sich im Sauerstoffgleichgewicht. Steigt die Belastung an, verändern sich die Anteile an der Energieversorgung kontinuierlich. Der sehr sauerstoffintensive Anteil der „Verbrennung“ von Fettsäuren nimmt ab, die Verstoffwechslung von Glukose (Kohlenhydrate) dagegen zu.

Belastungsbereiche

Bei der Nutzung von Glukose entsteht als Stoffwechselprodukt eine Form der Milchsäure (Laktat). Unterhalb der anaeroben Schwelle (Definition siehe unten) wird das entstandene Laktat sofort wieder abgebaut. Steigt die Belastung aber weiter und damit auch die Milchsäurebildung, wird irgendwann ein Belastungsbereich erreicht, in dem der Laktatabbau mit der -produktion nicht mehr Schritt halten kann. Als Durchschnittswert für diesen Grenzbereich, auch anaerobe Schwelle genannt, nimmt man eine Laktatkonzentration von vier Millimol pro Liter Blut an. Selbst wenn die Belastung jetzt nicht weiter ansteigt, kommt es wegen der Überschreitung der anaeroben Schwelle zu einem ständigen Anstieg der Laktatkonzentration. Der Läufer bewegt sich somit im anaeroben Bereich. Mittelstreckler erreichen übrigens ein Vielfaches des oben bestimmten Wertes.



Laktat macht Muskeln müde

Der steigende Laktatspiegel führt zu einer kontinuierlichen Übersäuerung der Muskulatur und bei Überschreitung der individuellen „Laktattoleranz“ sogar zum Belastungsabbruch. Ein sicheres Zeichen für eine anaerobe Belastung sind „pelzige“ oder „dicke“ Oberschenkel. Außer im Endspurt ist der anaerobe Bereich für den Marathon folglich ein Tabu. Warum das zwar immer für den Wettkampf, aber bei fortgeschrittenen Läufern nicht unbedingt für das Training gilt, erfahren Sie in Teil 2 in der nächsten RUNNING-Ausgabe.

Der Autor Andreas Oschmann ist der Entwickler der Online-Trainingsberatung www.go-coach.de

Im Rahmen unserer Kooperation erhalten RUNNING-Leser bei Abschluss eines go!-coach-Abos einen Rabatt von etwa 30 Prozent! Wenn Sie bei www.go-coach.de unter: „zum ersten Trainingsplan“ die Frage „Woher kennen Sie go!-coach?“ mit „RUNNING“ beantworten und auf der letzten Seite das Passwort „Laktat“ eintragen, wird dieser Sonderpreis automatisch berücksichtigt.