



Austria Skate Marathon



Just Men Run



Single Run



Junior Cup

## TAPERING PHASE

Die Vorbereitung auf den Just Men & Single Run nähert sich ihrem Ende, somit Zeit mit dem Tapern zu beginnen. So nennt man eine schrittweise Reduzierung des Trainingsumfanges in den Tagen und Wochen vor einem wichtigen Rennen um für dieses in Hochform zu kommen. Oft übersehen, besser wird man nicht durch das Training allein, sondern durch die richtige Pause **nach** dem Training.

Sehr viele Läufer würden sich dadurch steigern, dass sie nicht ein weiteres Training in ihre Woche reinquetschen sondern einfach eines weniger machen. Stellen Sie sich vor, Sie laufen 3.000 Meter so schnell wie Sie können. Anschließend gehen Sie zwei Stunden trainieren. Versuchen Sie gleich danach Ihre Teststrecke schneller oder auch nur gleich schnell wie zuvor zu laufen. Es wird nicht gelingen. Geben Sie Ihrem Körper daher die notwendige Zeit sich zu erholen, so wird er in dieser Pause stärker als zuvor und Sie werden die Strecke folglich schneller laufen können. Das nennt man die Superkompensation.

Vereinfacht dargestellt ist eine Trainingsperiode nichts anderes als die Aneinanderreihung von Belastungen und Pausen. Im Laufe der Zeit steigen die Belastungen an, während die Pausen gleich bleiben oder sogar weniger werden. Unmittelbar vor dem Hauptwettkampf ist das Training am härtesten und somit unser Körper am müdesten. Dann folgt die Taperingphase und wenn wir alles richtig gemacht haben, dürfen wir uns am Tag X über eine tolle Leistung freuen.

Wie lange soll nun diese Phase der reduzierten Belastung dauern ? Leider gibt es hierfür kein Patentrezept. Einigen Athleten genügt eine Woche, andere wiederum benötigen 3 oder gar 4 Wochen. Das muss man einfach testen, im Laufe der Zeit wird man schnell herausfinden, was für einen am besten funktioniert. Ein guter Anhaltspunkt sind 2 Wochen. Ein Großteil meiner Athleten trainiert nach einem 2:1 Rhythmus, das heißt auf 2 Wochen „normalen“ Trainings folgt eine Regenerationswoche, in der die Umfänge – abhängig vom Leistungszustand und Trainingshäufigkeit des Athleten – um 25 bis zu 40 Prozent reduziert werden. Die erste Woche unseres Tapers ist eine „gewöhnliche“ Regenerationswoche, in der darauf werden die Umfänge nochmals um weitere 25 – 40 Prozent reduziert.

Vor allem für Athleten, die viel trainieren, ist der Taper eine Belastungsprobe. Ja, mir geht es auch so, ich fürchte die ganze Form gehe dahin, ich nähme pro Woche 5 Kilo zu und wäre versucht, ein jedes Training, das ich als solches gar nicht mehr erkenne (weil so kurz), auf eine Monsterdistanz auszudehnen.

Haben Sie Vertrauen, nichts davon passiert. Nutzen Sie die Zeit, um wieder mal ein Buch zu lesen, soziale Kontakte zu pflegen, vielleicht sogar mit dem Partner ins Kino zu gehen (und verlieren Sie nicht gleich die Nerven, wenn Popcorn oder Chips gekauft werden !) oder wenn gar nichts anderes mehr hilft, eine Sprache zu lernen.

Ein bisschen laufen dürfen Sie ja ohnehin – und wenn Sie dann am Renntag die beruhigende Kraft in Ihren gestählten Waden spüren, sich die wunderbare Gewissheit einstellt, alles richtig gemacht zu haben, so war es die Opfer der letzten paar Tage wert !

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen und freue mich schon auf ein „Wieder schreiben“, bis bald!

Euer Ultrawolf, Wolfgang Zingl

**PS:** Vor einigen Jahren habe ich begonnen Preisgelder (die im Berglauf leider kärglich sind) an das SOS Kinderdorf zu spenden. 2011 sammelte ich dann erstmals mit einem Rennen Spenden. Zwar war es mir unangenehm Familienmitglieder, Freunde aber auch völlig Fremde „anzuschnorren“, doch nachdem die Aktion 3059 Euro eingebracht hat nehme ich das gern wieder in Kauf – und auch in Kauf, Sie um Ihre Hilfe zu bitten:

Am 31. August laufe ich im Rahmen des Ultratrail Mont Blanc 168 Kilometer, mit 9600 Höhenmetern (!) rund um den Mt. Blanc mit dem Ziel, dabei 4500 Euro sammeln zu können. Wenn jede(r), der/die diesen Newsletter liest, die Aktion mit einem Euro unterstützt ( nach oben ist die Skala natürlich offen ☺ ) würden wir wirklich was bewegen können!

Spenden kann man unter <http://www.meine-spendenaktion.at/aktion/pages/default.aspx?name=traildumontblanc> – VIELEN DANK !!!!!