



# Fahrtspiel mit und ohne Uhr

Abwechslung tut gut beim Laufen. Nicht immer dieselbe Runde und nicht immer das gleiche Tempo. So kommt man nach dem strengen Winter wieder in Form, ohne monotone Tempoläufe. Fahrtspiel mit und ohne Uhr sind da hilfreich.

Von Jörg Valentin

**F**ür Läufer ein Graus: der Winter. Die mühsam antrainierte Kondition und Tempohärte des Herbstes drohte vollends zu verkümmern. Denn wenn draußen der Atem dampfte und die Sonne viel zu früh unterging, musste man trotzdem die Laufschuhe schnüren. Der passionierte Läufer kennt zwar keine Angst vor eisigen Füßen, auch bei Minusgraden wagt er sich, wenn auch widerwillig, natürlich vor die Türe. Aber Kälte mit Schnee und Eis fordern eben doch manchmal ihren Tribut. Die langen Ausdauereinheiten des Wintertrainings haben Tempohärte und Schnelligkeit erlahmen lassen. Nun geht es, wenn die Tage wieder länger werden, darum, die verlorene Spritzigkeit mit einem variantenreichen und vielfältigen Training wieder aufzubauen, ohne dabei gleich auf monotone Tempowiederholungsläufe zurückgreifen zu müssen. Wir haben Tipps, wie man im Übergang vom Winter in den Frühling mit Fahrtspiel und Handicapläufen nicht wieder bei Null anfangen muss:

Entscheidend für den Erfolg eines Trainings ist der Reiz, mit dem man seinen Körper an die Belastungsschwelle bringen will. Der Grat ist dabei oft ein ganz schmaler, er sollte eben stark genug sein, um eine Verbesserung zu bringen, aber doch noch weit davon entfernt sein, sich früh in der Saison zu überfordern. Wer immer nur seine angestammte Lieblingsrunde läuft, wird dabei langfristig kaum die erwünschten Erfolge verbuchen können. Laufen nach einem alternativen Trainingsplan kann außerdem Spaß machen und bringt zudem die nötige Abwechslung.

Das ursprünglich aus Skandinavien stammende Fahrtspiel – schwedisch *fartlek* – bezeichnet eine Trainingsform, bei der das Lauftempo während eines Dauerlaufs spielerisch gesteigert bzw. reduziert wird. In einem abwechslungsreichen, leicht profilierten Gelände wird dabei das Tempo ständig variiert. Bergan oft zügiger als bergab, selten umgekehrt, dabei sollte die Durchschnittsgeschwindigkeit des Trainings nicht wesentlich höher als beim gemeinen Dauerlauf sein. Die Trainingseinheiten sind aufgrund der ständigen Tempi-Variationen aber wesentlich intensiver und reizvoller als man glaubt. Daher sollte aber bei der Länge der Tempoab-

schnitte immer dem eigenen Gefühl vertraut werden, um eine optimale Effizienz zu erzielen. Sollte kein profiliertes Gelände zur Verfügung stehen, lässt sich das Fahrtspiel natürlich beliebig auch im Sand am Strand und anschließendem Dünen Gelände, als auch im Schnee und Matsch, praktizieren. Notfalls, wenn auch nicht unbedingt im Sinne des Erfinders auf Asphalt.

Es ist nicht ganz einfach, das Fahrtspiel ohne Uhr ganz mit dem eigenen Tempogefühl zu steuern und dabei die Geschwindigkeit höher und wechselnd oder aber die Pausen gezielt kürzer zu wählen. Hierzu ist ein enormes Körpergefühl und eine ganze Menge Trainingserfahrung notwendig, um dabei das gewünschte richtige Maß für die Beanspruchung zu finden.

## Variante mit der Uhr

Ich selbst habe gerade in den Monaten Februar und März gezielt auf eine von der Uhr diktierte Version gesetzt. Für fortgeschrittene und leistungsorientierte Läufer ist sie oftmals besser praktikabel als die freie Variante. Dabei wird nicht das profilierte Gelände als dominante Orientierungshilfe verwendet, sondern vorgegebene Zeitabschnitte. Sinnvoll ist dabei, auf die sogenannte „Pyramidenform“ zu setzen. So lassen sich beispielsweise Minuten-Temposplits von 2-4-6-8-6-4-2 im Wechsel mit 1-2 min Trab- und Erholungspause prima in den Trainingsablauf integrieren. Aber auch schnelle kürzere Abschnitte mit Minutenlänge 1-2-3-2-1-2-3-2-1 bei 1 min Trabpause dazwischen können für mehr Effektivität und Kurzweil sorgen. Wichtig ist bei dieser Methode, die Zeitstruktur auch gegen das Gelände einzuhalten, also das Tempo bergan nicht, weil es ein Mehr an Kraft erfordert, zu verringern. Für den Übergang des engagierten Läufers zum Intervall-Training mit schnellen Wiederholungsläufen auf der Bahn ab Mitte März und im April ist diese Trainingsform ein hilfreicher und nützlicher Einstieg, weil sie viel anstrengender als das klassische Fahrtspiel ist. Vor Beginn und nach Beendigung des intensiven Fahrtspiels ist natürlich ein zweckmäßiges Ein- und Auslaufen obligatorisch. Die Leistungsfortschritte werden sich bei konsequenter Durchführung sehr schnell einstellen – und gerade deshalb ist es wichtig, dass man trotzdem „auf dem Boden“ bleibt.

Für das Training in der Gruppe ist das Fahrtspiel allerdings weniger geeignet. Hier kann man für die Tempodauerlaufschulung in einer Trainingsgruppe das „Jagdrennen“ empfehlen. Anders als beim Biathlon, wo der Schnellste zuerst startet, ist es hier der Langsamste der Mannschaft, der vorne weg läuft. Der zeitliche Abstand zum nächst Loslaufenden wird dabei am aktuellen Leistungsstand festgemacht. So kann es durchaus passieren, dass am Ende der Betulichste zusammen mit dem Flottesten das Ziel erreicht. Ein schönes Gefühl für einen Jeden, der ungern hinter allen herläuft. ■

**RheinEnergie Marathon Bonn**

**26. April 2009**

[rheinenergie-marathon-bonn.de](http://rheinenergie-marathon-bonn.de)

**RheinEnergie**