



# RENN-PACING

**DIE RICHTIGE DOSIS** Medaillenträume von Sportgrößen zerplatzen, weil sie eine falsche Renneinteilung gewählt hatten. *MAG. EDITH ZUSCHMANN*

» Gleichzeitiger Gewinn für vergleichsweise unbekanntere Athleten, weil sie ihre Rennstrategie optimal ausreizen konnten. Wie Profiathleten und Hobbysportler mit dem passenden Pacing das Optimum aus sich herausholen können, das lesen Sie im folgenden Artikel.

Pacemakers, die Pace und Pacing. Begriffe, die aus dem heutigen Laufsport nicht wegzudenken sind. Doch was meinen wir, wenn wir von Renn-Pacing sprechen? „Wir definieren es als das richtige Management der Energiereserven während eines Rennens. Ziel ist es, dass die Ausschöpfung der Speicher und die endgültige Ermüdung der Muskulatur erst am Ende des Wettkampfes passieren. Ziel von Pacing ist, den gewünschten Outcome ohne Ermüdungserscheinungen während der Belastung zu erreichen“, erklärt Kevin G. Thompson, Doktor der Sportwissenschaft und Direktor des Research Instituts für Sport an der Universität Canberra (Australien). In seinen wissenschaftlichen Arbeiten beschäftigt er sich seit Jahren mit dieser Thematik.

Es geht somit darum, vom Start weg die Intensität so zu kontrollieren, dass es zu keiner erheblichen Ermüdung kommt,

die die maximale Gesamtleistung zerstört oder den Athleten weit hinter seine Gegner zurückfallen lässt. Denn auch das wäre fatal: selbst durch ein starkes Ziel-finish könnte keine adäquate Leistung mehr erbracht werden.

Die Krux beim richtigen Pacing: es ist nicht sichtbar, weder für den Athleten selbst, noch für Außenstehende. Erfahrungen sammeln lautet daher die Devise. „Der entscheidende Player ist unser Gehirn“, weiß Thompson, „es muss verstehen, was auf den Körper zukommt und antizipieren können, was vor dem Athleten liegt. Erst wenn der Verstand die notwendigen Anforderungen kennt, kann es die entsprechenden Informationen an alle Rezeptoren und Körpersysteme weitergeben.“ Eine elementare Rolle spielt dabei die zurückzulegende Distanz. „Das Gehirn benötigt externe Informationen, wie etwa die Streckenlänge oder Außentemperatur, um darauf basierend eine passende Strategie zu erarbeiten.“

## DER LERNPROZESS

Gleich, ob Eliteläufer oder spätberufener Marathonnovize – alle müssen und können passende Pacing-Strategien er-

lernen. Aus seinen Studien empfiehlt der Sportwissenschaftler folgende Vorgehensweise:

### » Die Distanz verstehen

Setzen Sie sich mit dem Bewerb und dessen Länge auseinander. Studieren Sie Strategien erfolgreicher Athleten. Zwischenzeiten helfen dabei, den Geschwindigkeitsverlauf auszuwerten. Evaluierungen von Meisterschaftsrennen ergaben, dass 800-m-Rennen eine positive Pace charakterisiert, somit eine hohe Anfangsgeschwindigkeit und eine langsamere Endpace. Mitteldistanzwettkämpfe, wie etwa 5.000-m-Läufe, weisen eine schnelle Anfangspace auf, die in der Mitte abfällt und schlussendlich in einer schnellen Schlussrunde endet. Marathonläufe zeichnen sich vor allem durch ihre gleichmäßige Pace aus.

### » Körper und Geist trainieren

Im nächsten Schritt muss das Gehirn Erfahrungen über die gewählte Wettkampfdistanz sammeln. Es benötigt vom Körper Feedback, wie es sich in den einzelnen Streckenabschnitten anfühlt. Diese Rückmeldungen sind notwendig, damit das Gehirn während des eigentlichen Ren-

nens die richtigen Entscheidungen treffen kann und die Anstrengungen richtig reguliert.

Dazu eignen sich Rennsimulationen im Training oder die Teilnahme an Probe-Wettkämpfen. „Der Athlet soll dabei möglichst viele Pacevarianten ausprobieren, um einen großen Erfahrungsschatz zu gewinnen“, empfiehlt Thompson.

Eine falsche Renneinteilung erachtet der Wissenschaftler als Chance. Denn nur so haben Sie die Möglichkeit, ein Gefühl für die passende Pace, entsprechend Ihrer individuellen Leistungsfähigkeit zu entwickeln. Wer erfahren hat, wie sich ein zu schnelles Anfangstempo und leere Kohlenhydratreserven anfühlen, wird bessere Strategien entwickeln können. Das Gefühl für die richtige Einteilung entscheidet und das kann laut Dr. Thompson im Schnitt mit fünf Versuchen erworben werden.

#### » Auf äußere Bedingungen einstellen

Eine weitere, entscheidende Rolle für richtiges Pacing spielt das Wetter. Wind und warme Temperaturen können wahre Spielverderber auf dem Weg zur neuen Bestzeit werden. Es lohnt sich daher, bei den zu erwartenden Bedingungen zu trainieren. „Aus Experimenten wissen wir, dass das Gehirn bei verhältnismäßig warmem Wetter die Pace drosselt, um den Körper vor Überhitzung zu schützen. Laufen die physischen Systeme heiß, verlangsamen sich die Gedankenvorgänge. Die Wahrscheinlichkeit von Fehlentscheidungen steigt. Daher gilt auch hier wieder, die passende Pace in diesem Setting zu üben“, so Thompson.

#### » Erfahrungsschatz erweitern

Siegreiche Athleten zeichnet unter anderem die Fertigkeit aus, durch Geschwindigkeitswechsel die Gegner körperlich und mental zu zermürben. Sie bringen ihre Konkurrenten aus deren Rennkonzept und fordern sie dermaßen, dass sie vorzeitig ihre Energiespeicher leeren. Üben lässt sich diese Renntaktik in Form von Fahrtspiel-Einheiten, wo fortlaufend verschiedene Geschwindigkeiten ausprobiert werden.

Das passende Renn-Pacing sorgt am Tag X dafür, seine maximal mögliche Leistung zu optimieren. Die Basis bilden trotzdem Talent und regelmäßiges, physisches Training. Pacing ist keine Abkürzung, sondern beinharte Arbeit. «



# MAKE EVERY RUN AN ADVENTURE



## BUCHTIPP

Pacing – mit der richtigen Strategie optimale Leistungen erbringen

Autor: Kevin G. Thompson

Inhalt: In diesem Buch werden wissenschaftliche Erkenntnisse mit Beispielen aus der Praxis kombiniert und zeigen Athleten aus unterschiedlichen Sportarten (Laufen, Triathlon, Rennrad, Teamsportarten) und Trainern, wie sie für jeden Wettkampf eine optimale Pacing-Strategie entwickeln können.

Erscheint im Mai 2016 im Spomedis Verlag



© SPOMEDIS

#SALOMONRUNNING

