

Renneinteilung beim GP Bern

# LAUFEN MIT KÖPFCHEN

Die 10 Meilen des Grand Prix von Bern sind attraktiv und abwechslungsreich, aber bezüglich Renneinteilung äusserst anspruchsvoll. So schaffen Sie es ohne Durchhänger bis ins Ziel.

TEXT: ANDREAS GONSETH

**A**m 19. Mai ist es wieder so weit: Spätestens beim Aargauerstalden, dem stimmungsvollen, aber zähen Aufstieg kurz vor dem letzten Kilometer, zeigt sich unbarmherzig, wer in der Anfangsphase des GP Bern überzockt und seine Energien zu früh verschleudert hat. Oft geht dann plötzlich nichts mehr und Marschieren ist angesagt. Und umgekehrt rennen andere euphorisiert und beinahe leichtfüssig über den Schlussteil der Strecke, wenn sie sich ihre Kräfte optimal eingeteilt haben.

## SCHWIERIGE 10 MEILEN

Doch was heisst gut einteilen beim GP Bern? Tatsächlich ist es ohne Erfahrung nicht ganz einfach, die anforderungsreiche Strecke so zu absolvieren, dass man für den Schlussanstieg noch genügend Reserven hat, sich aber nicht gleichzeitig im Ziel auch sagen muss, dass man eigentlich noch schneller hätte rennen können.

Wer sein gewohntes Durchschnittstempo mit der Uhr kontrolliert, wird beim GP oft getäuscht, denn die einzelnen Kilometerzeiten unterscheiden sich auf der coupiereten Strecke massiv. Vielen Pacemakern – vor allem bei den schnelleren Zeiten – geht es regelmässig so, dass sie nach den ersten Kilometern eine riesige Traube um sich

herumscharen, diese dann aber Kilometer für Kilometer immer kleiner wird. Der Grund dafür ist nicht etwa, dass die Pacemaker das Tempo falsch einschätzen und immer schneller werden, sondern viele ihrer «Anhänger» werden immer langsamer und halten das Anfangstempo nicht durch.

## REALISTISCHE ZIELZEIT HERAUSFINDEN

Wer sich einen Wettkampf gut einteilen möchte und gleichzeitig eine Wunschzeit anstrebt, muss diese zuerst einmal realistisch definieren. Welche Zeit darf man beim GP erwarten, wenn man beispielsweise die Halbmarathonstrecke des Switzerland Marathon light in anderthalb Stunden gelaufen ist? Oder die knapp zehn Kilometer beim Zürcher Silvesterlauf in 55 Minuten geschafft hat? Oder auf der Bahn eine Bestzeit von 20 Minuten über 5 Kilometer vorweisen kann?

Damit Hobbyläufer eine realistische Zielzeit berechnen können, gibt es verschiedene Online-Laufzeitrechner. Die meisten Methoden funktionieren nach dem gleichen Schema: Sie nehmen eine Referenzzeit – meist aus einer Unterdistanz – als Grundlage, etwa eine Bestzeit über 5 oder 10 Kilometer oder die Zeit von einem konkreten Wettkampf, und berechnen daraus die Zeit für eine gewünschte neue Distanz.



FOTO: SWISS-

Roger Kaufmann, Mathematiker und Organisator des Neujahrsmarathons Zürich, hat einen Rechner programmiert, bei dem man zwei Referenzwerte eingeben kann, wodurch die Berechnung schon recht genau wird ([www.neujahrsmarathon.ch](http://www.neujahrsmarathon.ch) > Marathon > Laufzeitenberechnung). Der «Haken» bei den meisten Rechnern, so auch bei Kaufmann: Die Berechnung gilt in erster Linie für flache Läufe, ist also bei einem coupierten Lauf wie dem GP Bern relativ ungenau.

## BERECHNUNG INKLUSIVE HÖHENPROFILE

Einen komplexeren Ansatz verfolgt der Trainingsplananbieter running.COACH mit seinem Rechner ([www.runningcoach.ch](http://www.runningcoach.ch) > und dann rechts aussen auf Laufrechner klicken). Darin sind aktuell rund 350 Läufe hauptsächlich aus der Schweiz abgespeichert sowie die meisten grossen internationalen City-Marathons. Bei allen Events sind die Streckendaten hinterlegt mit Distanz, zurückzulegenden Höhenmetern auf- und abwärts, Höhe über Meer und sogar mit der Steilheit pro Abschnitt. All diese Faktoren wirken sich auf das durchschnittliche Lauftempo und die zu erwartenden Kilometerzeiten aus.

Gibt man nun im running.COACH-Rechner die Zeit eines bereits absolvierten Wettkampfes ein und dazu als Zielwettkampf den GP Bern, dann spuckt der Laufzeitenrechner die zu erwartende Endzeit aus inklusive allen Kilometerzeiten, die es zu laufen gilt. Neben den mit einer riesigen Datenbank hinterlegten Fakten integriert der Laufzeitenrechner für die Renneinteilung auch Erfahrungswerte und Annahmen. So arbeitet der Algorithmus des Programms mit einem sogenannten «Negativ-Split».

«Negativ-Split» bedeutet in der Laufszene, dass die zweite Hälfte eines flachen Laufs schneller gelaufen werden sollte als die erste, und das wiederum heisst, dass man auf der ersten Hälfte keinesfalls überzocken darf, damit das möglich ist. Beim running.COACH wird in die Gesamtberechnung bei allen Events grundsätzlich für den «Negativ-Split» eine um ein Prozent bessere Leistung auf der zweiten Streckenhälfte einberechnet. Was bei einem hügeligen Lauf wie dem GP aber nicht automatisch bedeutet, dass der zweite Abschnitt zeitlich schneller ist.

Der kostenlose Laufrechner bietet vor allem Volksläufern eine gute Orientierung, auch wenn es noch zahlreiche Optimierungsmöglichkeiten gibt, wie Stefan Lombriser, CEO der running.COACH-Betreiberin Quevita AG, erklärt: «Als Gesamttool funktioniert der Laufzeitenrechner erstaunlich gut, doch wir stecken immer noch in den Kinderschuhen. Unser Vorteil ist sicher, dass wir alle Eckdaten der Anlässe gesammelt und sie im Tool integriert haben. Langfristig möchten wir aber noch weitere Faktoren einbauen, die für die Endzeit ebenfalls massgeblich sind wie beispielsweise der Einbezug der Laufunterlage oder das Alter des Sportlers. Oder auch, ob ein Nutzer eher der schnelle oder ausdauernde Typ ist.» >



Vorsicht Downhill: Die ersten Kilometer sollten bewusst dosiert angegangen werden.

FOTOS: SWISS-IMAGE



Wer zuerst überzockt, muss spätestens beim Aargauerstalden büssen.

#### GP IN VIER ABSCHNITTE UNTERTEILEN

Nehmen wir nun einmal an, Sie haben vom Laufrechner als Zielzeit eine Vorgabe von 1:20 Stunden für den GP Bern erhalten. Was bedeutet das für die Laufeinteilung? Was empfiehlt das Programm?

Beim Blick auf die einzelnen Abschnittszeiten zeigen sich interessante Unterschiede. Unterteilt man die GP-Strecke in 4 x 4 km (und lässt die letzten 93 Meter der insgesamt 16,093 km weg), dann berechnet der running.COACH-Computer auf dem Weg zur Zielzeit von 1:20 Stunden folgende vier Abschnittszeiten:

- Km 1-4: 19:10 min
- Km 4-8: 20:27 min
- Km 8-12: 19:19 min
- Km 12-16: 20:44 min

Der schnellste Abschnitt (1) und der langsamste Abschnitt (4) unterscheiden sich in über anderthalb Minuten, also rund 23 Sekunden pro Kilometer. Der running.COACH plant zurückhaltend nach der Devise: Mit angezogener Handbremse starten, dosiert dranbleiben, kontinuierlich schneller werden – und am Schluss möglichst nicht nachlassen.

#### DER BLICK AUF DIE UHR

Es gibt auch andere Berechnungen zur Streckeneinteilung des GP Bern: die asics Pacemakertabelle zum Beispiel. Unter [www.gpbern.ch](http://www.gpbern.ch) (> Praktische Infos > Pacemaker) können Interessierte die gewünschte Zielzeit eingeben und entsprechend abgestimmte Zeittabellen ausdrucken. Oder das entsprechende «Pace your Race»-Band während der Startnummernausgabe in der GP-Expo am asics-Stand gratis abholen und während des Laufs am Handgelenk tragen.

Interessanterweise unterscheiden sich die Durchgangszeiten der Pacemakertabelle und des running.COACH-Programms bei unserer GP Muster-Zielzeit von 1:20 Stunden in einigen Punkten. Bei der Pacemakertabelle sehen die Viertel-Abschnitte so aus:

- Km 1-4: 18:38 min
- Km 4-8: 20:20 min
- Km 8-12: 19:48 min
- Km 12-16: 20:44 min

Die Pacemakertabelle taktiert also etwas anders als running.COACH. Die «Viertel-Taktik» könnte man in etwa so umschreiben: Zügig angehen, nicht nachlassen, konsolidieren – und am Schluss nicht einbrechen. Folgt man der running.COACH-Vorgabe, lautet bei km 4 die Durchgangszeit 19:10 Minuten, folgt man der asics-Pacemakertabelle, muss man an der gleichen Stelle schon 32 Sekunden früher, bei 18:38 Minuten passieren. Bei km 8 liegen running.COACH-Läufer mit 39:37 immer noch rund 40 Sekunden hinter der Pacemakertabelle (38:58), dieser Rückstand wird aber auf Abschnitt 3 wettgemacht (19:19 beim running.COACH gegenüber 19:48 bei der Pacemakertabelle). Den letzten Viertel absolvieren beide exakt gleich schnell.

Bei beiden Programmen legt man sich auf der ersten Hälfte rechnerisch ein kleines Polster an (aber nur ein kleines!), was aufgrund der etwas coupierten zweiten Streckenhälfte realistisch ist. Trotz unterschiedlicher Herangehensweise bewähren sich beide Berechnungen erstaunlich gut. Beide Anbieter haben vorwiegend positive Rückmeldungen dazu erhalten. Trotzdem sind solche Computerprogramme mit

Vorsicht zu geniessen und schlussendlich vorwiegend Zahlentheorie, gefüttert zwar mit zahlreichen Erfahrungswerten, aber dennoch bloss Anhaltspunkte mit nur wenig Rücksicht auf Individualität. Als welchen Typ Läufer Sie sich sehen und welcher Empfehlung Sie folgen wollen, ist Ihnen überlassen.

#### EINTEILEN NACH GEFÜHL

Eine andere Möglichkeit, den GP Bern mit Grips, aber gleichzeitig flexibel anzugehen, ist die Streckeneinteilung nach Gefühl. Und die Verinnerlichung der Streckenhighlights als mögliche Stolperfallen.

Ein Knackpunkt folgt bereits wenige Meter nach dem Start: Die abfallende Strasse beim Aargauerstalden verleitet viele Läuferinnen und Läufer dazu, das Rennen zu schnell anzugehen. Angespornt von den bereits zahlreichen Zuschauern und mit einer gehörigen Portion Endorphin im Blut, lässt es die Masse Richtung Bärengraben rattern. Bezüglich Ausdauervermögen zwar kein Problem, der Puls bleibt tief, aber dafür ein muskulärer Killer. Denn beim Abwärtslaufen müssen die Muskeln etwa das Fünffache des Körpergewichts tragen, und die Pflastersteine in der Altstadt tun ihr Übriges. Wer es zu Beginn einfach sausen lässt, malträtiert seine Muskeln. Je schneller, desto schlimmer. So droht nicht nur ein Einbruch auf den letzten Kilometern, sondern auch verstärkter Muskelkater nach dem Rennen.

Um dies zu verhindern, teilt man gedanklich sein Rennen am besten ebenfalls in vier Abschnitte auf, teilt diesen aber keine nackten Minutenzahlen, sondern Gefühlswerte und Absichten zu.

«Negativ-Split» bedeutet, die zweite Hälfte eines flachen Laufs schneller zu laufen als die erste.

**Abschnitt 1:** Start bis Ende Mattequartier lautet die Devise: Lassen Sie sich überholen und halten Sie Ihren Ehrgeiz im Zaum. Wenn Sie dosiert beginnen und auch bergab kontrolliert und aktiv laufen, schonen Sie ihre Muskeln und verlieren dennoch nur wenig Zeit, die Sie später wieder aufholen.

**Abschnitt 2:** Ende Mattequartier, Marzili bis Ende Dählhölzliwald (Thunplatz): Zwischen km 4 und 7 ist der flache Abschnitt, in dem Sie es «rollen» lassen können. Nicht am Anschlag, aber auch nicht zu langsam, sondern ökonomisch und effizient, sodass Sie genügend Energie haben und den letzten Abschnittskilometer (genau genommen sind es für den Aufstieg anderthalb von km 7–8,5) durch den Dählhölzliwald zügig und konstant durchziehen können. Dort wird es ruhig im Wald, die Gespräche verstummen und mit einer zurückhaltenden Anfangstaktik werden Sie dort garantiert die ersten Schnellstarter einholen. Ein kurzer Blick auf die Uhr bei km 8 zeigt, ob das Gefühl richtig war. Mehr als eine Minute schneller als die Hälfte Ihrer Zielzeit sollte es hier nicht sein. Ausser Sie haben sich falsch eingeschätzt und sind besser in Form, als für Ihre Wunschzeit nötig ist. Wenn dem so ist: Nicht nachlassen und weiterhin aufs Gefühl hören!

**Abschnitt 3:** Thunplatz bis vor dem Anstieg zum Bundesplatz: Nach kurzer Konsolidierungsphase nach den Anstrengungen im Dählhölzliwald gilt es, keine unnötige Zeit zu verlieren und das folgende Teilstück gleichzeitig aktiv und mit einem energiesparenden Laufstil zu absolvieren. Die Strecke Richtung Monbijou-Brücke führt meist leicht abwärts, dennoch (oder gerade deswegen) ist es kein einfacher Abschnitt, die teils langen Geraden zehren mental. Und oft weht über die Brücke ein Gegenwind, bei dem es sich lohnt, hinter einer Gruppe den Windschatten zu suchen.

**Abschnitt 4:** Aufstieg Bundesplatz, Altstadt, Aargauerstalden: Jetzt beginnt das Durchbeissen, doch das Ziel ist gedanklich in Reichweite. Die erste Steigung möglichst konstant hochlaufen, dann zwischenzeitlich durch die Kehren in der Altstadt kurz erholen, und dann beginnt bereits der lange Endspurt den Aargauerstalden hoch und Richtung Ziel. Nach dem Aargauerstalden noch einmal auf die Zähne beißen – und es ist geschafft!

Wie auch immer Sie Ihre zehn Meilen durch Bern einteilen – wir wünschen allen Läuferinnen und Läufern einen tollen und erfolgreichen Lauf.

# IHR WEG ZUR BESTFORM



**3**  
Hefte für nur  
CHF 20.– statt  
CHF 37.50\*

Jetzt testen  
FIT for LIFE –  
das Schweizer Magazin  
für Fitness, Lauf-  
und Ausdauersport

Bestellen Sie noch heute!  
[fitforlife.ch/testen](http://fitforlife.ch/testen) oder **058 200 55 64**

\* Einzelverkaufspreis CHF 12.50. Angebot gilt nur für Neuabonnenten in der Schweiz und ist nicht mit weiteren Schnupperabos kumulierbar.