

178 Sekunden zur Ewigkeit

Sportmedizin Ein Experte rät Läufern, sich einen ruhigen Puls anzutrainieren. Lässt sich so der Marathon in unter zwei Stunden schaffen?

Dennis Kimetto lief so schnell wie noch nie in seinem Leben. 42 Kilometer war er schon durch Berlin gehetzt, doch sein Verfolger hing ihm noch immer an den Fersen. Endlich kam das Brandenburger Tor in Sichtweite. Kimetto warf hastige Blicke zurück, dann setzte er zu einem letzten Spurt an und flog über die Ziellinie. Auf der Anzeigentafel stand 2:02:57 – neuer Weltrekord!

Das war vor einem Jahr beim Berlin-Marathon. Für Kimetto war der Rekord nur ein Auftakt. Den längsten Teil seines Lebens schuftete der Kenianer auf der Farm seiner Eltern, erst mit 24 entdeckte er sein Talent und begann professionell zu trainieren. Nun, mit 31, erklimmt der Spätkarrierende den Zenit seiner Leistungsfähigkeit. Und er hat einen Traum: Er will den Marathon in unter zwei Stunden schaffen.

Nur noch 178 Sekunden trennen ihn von diesem Ziel – doch bei der Königsdisziplin der Ausdauer ist dies eine Ewigkeit. Um die Bestzeit um drei Minuten zu verringern, brauchte die Laufelite ein Vierteljahrhundert. Wird es für die nächsten drei Minuten ähnlich lange dauern? Und ist dies überhaupt möglich?

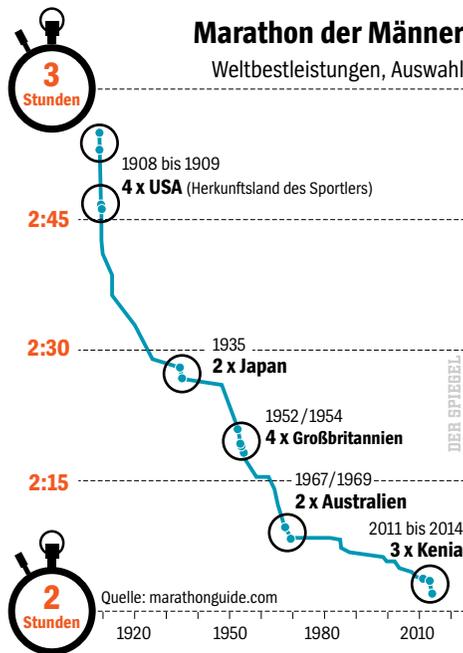
Einer der bekanntesten Lauftrainer der Welt will einen Weg gefunden haben, das Ziel zu erreichen. „Die magische Zwei-Stunden-Grenze wird fallen – und zwar schon sehr bald“, prophezeit Phil Maffetone. Am 27. September wird er deshalb gebannt den Berlin-Marathon verfolgen, denn diese Strecke gilt als eine der schnellsten der Welt.

Der schlanke Mittsechziger mit schlohweißem Pferdeschwanz hat noch immer den tänzelnden Gang eines Athleten. Er hat einige der besten Läufer trainiert. Sein Motto: „Want speed? Slow down!“

Die Entdeckung der Langsamkeit erscheint wie eine radikale Abkehr von der derzeit dominierenden Maximalkraft-Bewegung: Beim „High Intensity Training“ (HIT) knüppeln die Sportler dem temporären Muskelversagen entgegen. In seinem jüngst erschienenen Buch mit dem rekordverdächtig knappen Titel „1:59“ rechnet Maffetone vor, dass schneller zum Ziel kommt, wer sich weniger quält.



Marathonsieger Kimetto 2014 in Berlin
„Rekorde werden im Kopf gebrochen“



Im Wettrennen selbst gehe es natürlich nicht ohne Schmerzen. Aber im Training führe die Hetze wiederholt zu schlimmen Verletzungen. Ein Teufelskreis: Schmerzverkrampfte Körper laufen nicht mehr rund – und damit ineffizient.

Viele Ausdauersportler hätten nur ihren Maximalpuls und ihr Lungenvolumen im Blick, doch dies führe in die Irre, sagt Maffetone: „Deren Trainer sehen Läufer nur als Lungen mit Beinen – und vernachlässigen dabei den Kopf und den Stoffwechsel.“

Die meisten kenianischen Wunderläufer etwa haben nämlich gar keine überragenden Sauerstoffwerte. Zudem sind viele von

ihnen schon über 30 Jahre alt, weit jenseits der maximalen Muskelleistung. Was also macht sie so schnell?

Ihr Geheimnis seien die langen, langsamen Trainingsläufe – teilweise sogar barfuß, berichtet Maffetone. Denn wer barfuß joggt, setzt den Fuß schonend auf und stampft nicht ungelent mit der Ferse auf, wie es sich Wohlstandsläufer in butterweich gepolsterten Schuhen angewöhnen.

„Koordination schlägt Kraft“, sagt Maffetone: „Rekorde werden im Kopf gebrochen. Gut möglich, dass der Zwei-Stunden-Marathon von einem 37-Jährigen geknackt wird.“ Unterstützung bekommt der US-Trainer von Experten wie Ingo Froböse, Professor für Sportwissenschaft an der Deutschen Sporthochschule in Köln. „Maffetone hat recht“, bestätigt Froböse, „Ausdauerathleten sollten die meiste Zeit einfach nur langsam Kilometer fressen.“

„Auch ich habe einmal nach der Devise ‚Viel bringt viel‘ angefangen“, sagt Maffetone. Als Schüler und Student trainierte er hart und härter, sein ständig entzündeter Körper magerte immer weiter ab, er geriet ins „Übertraining“. Daraufhin zog er die Notbremse, absolvierte eine Ausbildung zum Physiotherapeuten und stellte seinen Trainingsplan komplett um.

In der Ruhe liegt die Kraft, lautet jetzt sein Mantra: Mit Pulsmessern drängt er seine Schüler dazu, teils monatelang vor allem im „aeroben“ Bereich zu trainieren – also mit niedrigem Puls und ohne zu japsen. Denn dadurch lernt der Organismus, die Muskeln nicht mit leicht verdaulichen Kohlenhydraten aus Traubenzucker, Bananen oder Nudeln anzutreiben, sondern durch die Verbrennung von Körperfett. „Beim Sprint kommen nur wenige Prozent der Energie aus der Fettverbrennung“, sagt Maffetone, „beim Marathon dagegen sind es 98 Prozent.“

Der größte Haken an seiner Methode: die unerträgliche Langsamkeit. Ein 30-Jähriger soll mit einem Puls von 150 daherschleichen, ein 50-Jähriger mit einem Puls von 130 – kaum auszuhalten. Doch nach etwa einem halben Jahr, so der Trainer, sei der Körper meist umgestellt und in der Lage, selbst mit dem niedrigen Puls auf Rekordtempo zu laufen.

Derzeit bastelt Maffetone an einer App für all diejenigen Hobbysportler, die genervt sind vom Quäl-dich-Ethos der Konkurrenz. Ab Oktober soll sein Programm Läufern dabei helfen, nach seiner Methode durch den Park zu schleichen – im Schnecken-tempo neuen Rekorden entgegen.

Hilmar Schmundt
Twitter: @hilmarschmundt



Video:
Die Methode Maffetone

spiegel.de/sp392015marathon
oder in der App DER SPIEGEL