

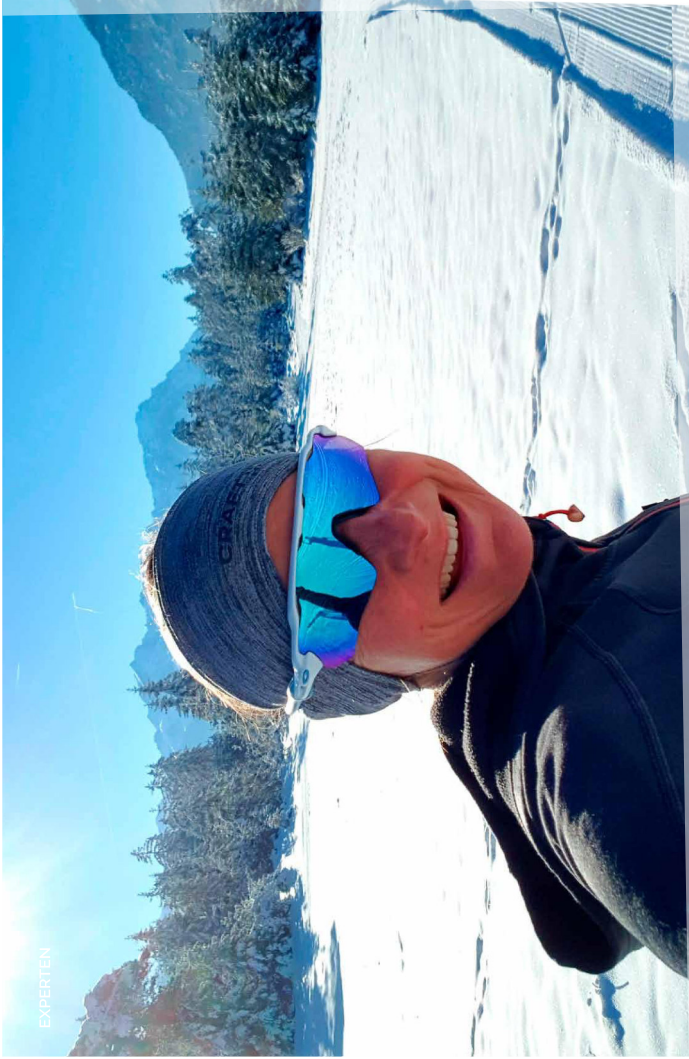
ULTRAMARATHON

Fachzeitschrift und offizielles Organ der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung e. V.



Alexander Hutter, 2. Platz beim GGUT2024 © MarkusFruehmann / GGUT

**IN MONSCHAU IM MORGENLICHT
IN ASOLO IM GEWITTERREGEN
IN EINER ANDEREN WELT BEIM GGUT**



TRAININGSLAGER, JA ODER NEIN?

Text und Bilder: ANJA KOBIS

Das aktuelle Wettkampffahr ist noch voll im Schwung, allerdings neigt sich der Sommer zu Ende und einige Athleten machen sich schon Gedanken über nächstes Jahr. Siehe hierzu auch meinen Beitrag in der UM 01/2024 – „Rollierende Saisonplanung“. Dazu gehört für den einen oder anderen auch ein Trainingslager. Nun, ist das überhaupt (noch) sinnvoll und adäquat? Und was gibt es für Alternativen? Hierzu möchte ich etwas genauer eingehen und meine Erfahrung walten lassen. Dabei lasse ich jedoch die Trainingsintensität außen vor (Ausdauer vs. spezifische Wettkampfvorbereitung).

Was bedeutet diese 1-2 Wochen (meist im Süden) für mich?

- 1) Erweiterter Urlaub, ggfs. mit Freunden (oder im geführten Camp), um den Alltagsstress zu entflechten, runterzukommen und um nebenbei zu trainieren, ODER
- 2) Diszipliniertes Training mit 100% Fokus auf Sport und sonst nichts. Das geht zu Hause oder in der Ferne. ODER
- 3) Kontinuierlich 12 Monate ohne große Peaks: mein Favorit und offensichtliches Erfolgsrezept

Was nicht geht: Eins und Zwei zu vermischen. Der Schuss geht komplett nach hinten los. Man muss sich entscheiden, dazu stehen und es knallhart bzw. weich durchziehen.

Was spricht also für ein (geführtes) Trainingslager?

Für Sporteinsteiger zum Sammeln von Erfahrungen und Erlernen von Techniken mit Sicherheit sinnvoll und anzuraten: Zum einen kann sich der Athlet in ein bis zwei Wochen abschließend dem „Training, Eat, Repeat“ hingeben. Zum anderen kann man dem Winterwetter entfliehen und vor allem gewohnte Strecken verlassen, was auch mal sehr gut für die Seele ist.

In einer fremden Umgebung mit den Annehmlichkeiten eines Hotels, wo man sich um nichts kümmern muss, lässt es sich prima trainieren und Motivation für die kommenden Monate sammeln. Auch das Training in einer Gruppe kann unheimlich motivierend sein, um auch mal längere Einheiten zu absolvieren. Langeweile auf den immer gleichen Wegen kommt so in fremder Umgebung gar nicht erst auf. Als Läufer sollte auch immer ein Badeanzug, Kleidung für das Athletiktraining und vor allem das Rad für die Ausdauer mit dabei sein, bzw. kann man vor Ort meist eines mieten (s. Tipps).

Der Vorteil bei einem geführten Camp ist, dass ein guter Guide die richtige Intensität auf unterschiedlichen Topographien für die Gruppe bestimmen kann, egal ob Laufen oder Radfahren. Außerdem gibt es keine Diskussionen mit (Vereins-)Kollegen. Unnötige Tempoverschärfungen und Frühformvergleiche (sehr beliebt bei den Herren der Schöpfung) weiß ein guter Guide ebenfalls zum Wohle seiner Gäste zu unterbinden. Nicht zuletzt kann man sich einiges von versierten Trainern abschauen.

Eine sportliche Leitung unter der Ägide eines erfahrenen Coaches oder Profis sollte vor gefährlichem Übertraining schützen und lässt im Laufe eines Camps auch viele Detailfragen zu, die das weitere Training zu Hause bereichern.

Ein Augenmerk sollte auch auf die **Unterkunft** gelegt werden. Schläft und isst man zwar günstig, aber schlecht, dann ist der Spaß schnell am Ende. Ein Trainingslager in der Ferne kann also sinnvoll und zu empfehlen sein. Und wenn, dann darf man sich ruhig etwas gönnen. Immerhin ist es trotz sportlicher Betätigung auch noch Urlaub für die meisten!

Und beim Stichwort **Urlaub** fängt für mich der **Casus Knacksus** an: Man kann nicht von 150% Job und Familie, meist innerhalb eines Tages, runterfahren, einen Flug plus Reisezeit absolvieren und dann meinen, 7-14 Tage (hart und) viel zu trainieren. Ganz zu schweigen von der Vorbereitung mit Packen, Erledigungen, etc. Beim Lernen wird mir schon schwindelig und das ist alles **pur Stress für den Körper**.

Die **Quittung** kommt nämlich meist am Ende bzw. bei **Heimkehr** (in die vermeintliche Kälte). Man fällt in ein mentales Loch, wird eventuell noch krank (Virenlast durch Flug, überfüllte Hotels), der berühmte „Open-Window-Effekt“ schlägt zu und der ganze **Trainingseffekt ist dahin**. Was erschwerend hinzukommen kann: Kurze Nächte, ggfs. Alkohol und damit einhergehend wenig Regeneration.

Darüber hinaus spielt die von mir viel zitierte **Kontinuität** eine sehr große Rolle: Man kann in zwei Wochen Trainingslager nicht das aufholen, was man davor/danach nicht schafft. Ein Trainingslager macht aus keinem einen besseren Athleten und sorgt auch nicht dafür, dass man eine erfolgreiche Saison haben wird.

Daher nochmal die **wichtige Ausgangsfrage**: Will ich Urlaub mit ein bisschen mehr Training wie üblich zu Hause (Anwendung der „10%+ Regelung“), dann JA. Go for it.

Andernfalls kann man selbstverständlich auch verreisen, um dem Alltagsstress zu entfliehen und vor allem, weil man sich eben um nichts Gutes danken machen muss (nota bene: Haushalt und

Essen). Allerdings muss man sich gerade in der heutigen Zeit die Frage stellen, ob (weites) **Fliegen** für sieben Tage überhaupt **noch angebracht und sinnvoll** ist. Wenn, dann ein Trainingslager für vier Wochen, aber welcher Amateurläufer kann sich das finanziell und zeitlich leisten? Wir sprechen hier dann schon eher vom Profisport.

Abschließend noch ein paar Sätze zum geführten Camp: Wenn ein Athlet sich technisch und konditionell verbessern will, sollte über den Besuch eines geführten Camps nachgedacht werden. Es gibt zahlreiche Anbieter von Trainingslagern auf dem Markt. Hier sollte individuell geschaut werden, welche Expertise die einzelnen Angebote aufweisen. Formaufbau ist eine spezielle Angelegenheit und gehört in die Hände von Profis, die im Zweifel den Ansatz der maximalen Kilometer im Trainingscamp zu bremsen wissen.

Selbst organisiertes Lager =

Maximale Flexibilität und 100% Fokus auf den Sport

Angefangen bei der Wahl der Location, weiter mit den genauen An- und Abreisetagen bis hin zur Wahl des Hotels und der Verpflegung. Für mich wäre Flexibilität der größte Pluspunkt. Ich kann bewusst große Hotels vermeiden, eventuell sogar auf AirBnB zurückgreifen und mir schöne Locations auch abseits der Bubbles suchen. Ebenso hat man die Möglichkeit, komplett auf Selbstverpflegung zu setzen, wenn man das möchte, was auch viele Vorteile haben kann.

Die Vorteile für „Alleine“ sind

- Du entscheidest Deinen Zeitplan: Ich persönlich würde mich in MEINEM Urlaub nicht gerne fremdbestimmen lassen
- Du kannst 100 % nach Deiner Intensität und Vorgaben des Trainers trainieren und wirst nicht zu unnötigen Einheiten, Tempoverschärfungen, etc. hingezogen

So geht's: In wenigen Schritten zum eigenen Trainingslager:

Location: Genießt die Flexibilität der Wahl und werdet ruhig kreativ. Es gibt viele schöne Ecken um Sport zu machen, auch abseits der großen Sporthotels.

Ernährung: Ob Halb-, Vollpension oder Selbstverpflegung. Man sollte sich vorher gezielt überlegen, was das richtige für einen ist. Bei der Selbstverpflegung sollte man vorher auf jeden Fall die Supermärkte und deren Öffnungszeiten prüfen und dabei beachten, dass das sogenannte „Rund-Um-Sorglos-Paket“ wegfällt.

Fahrrad: Habt ihr einen Radkoffer und könnt das Rad auch alleine ab- und aufbauen? Super, dann würde ich jederzeit das eigene Rad mitnehmen. Ansonsten sollte man auch schon im Vorfeld ein Rad vor Ort buchen, denn diese sind gerne mal komplett ausgebucht.

Trainingsplanung: Ohne einen klaren Plan vom Trainer oder aus der eigenen Feder braucht man ins Trainingslager gar nicht erst aufbrechen. Plane jede Einheit schon vorab. Vor Ort kann man dann immer noch auch mal improvisieren und anpassen.

Strecken: Vorab werden die Radfahrten über Tools wie Komoot oder Strava Routes geplant und auf den Radcomputer geladen. Das erspart unnötige Zeiterverschwendung und Stress vor Ort.

Meine bewährte Erfahrung:

Training = zu Hause. Urlaub = Ferne

Wie man herauslesen kann, bin ich persönlich kein Fan (mehr) von Trainingslagern. Ich habe das in den ersten beiden Jahren meiner sportlichen Laufbahn gemacht, bin aber dann komplett davon abgekommen, vor allem aus Folgenden Gesichtspunkten:

- Ich trainiere kontinuierlich 12 Monate pro Jahr ohne große Peaks (kein Tapern, keine Saisonpause), das hält den Motor sauber am Laufen. Kontinuität ist DER Schlüssel für Erfolg und
- Ich übe meinen Sport leistungsorientiert nach einem für mich zugeschnittenen Plan aus.
- KEIN Reisetress für Kopf und Körper

Selbstverständlich fahre auch ich mal zum Tapetenwechsel weg und um Highlights oder Schwerpunkte zu setzen. Meist sind das dann 3-4 Tage im Bayerischen Wald, Österreich oder dem Allgäu. Und Urlaub ist für mich Urlaub, wie bspw. eine Woche Malediven vergangenes Jahr. Hier habe ich dann täglich ein bisschen Sport gemacht (max. 30-60 Min), um mich fit zu halten. Zu Hause angekommen, bin ich sieben Tage später gleich wieder Bestzeit gelaufen.

„Und die Sonne und Wärme im Winter? Geht Dir die nicht ab?“, wird sich der ein oder andere fragen? Nein, tut sie nicht. Man muss akzeptieren, dass wir Jahreszeiten haben. Der Sonnenmangel ist überbewertet, die gute Stimmung muss von innen herauskommen und das erfolgt bei mir im Winter z.B. mit regelmäßigen Langlauftagen, die fester Bestandteil meines Wintertrainings sind. Dazu kommt, dass die in den Monaten November bis Februar zu Hause abgespulten Einheiten auf dem Laufband und der Rolle ganz hart erarbeitete Kilometer sind, die sich im Frühjahr auszahlen. Qualität vor Quantität, eine weitere große Maxime.

Wo ich natürlich nachhelfe, ist die Vitamin D3+K Versorgung. Das ist essenziell!

Fazit

Fahrt ins Trainingslager, wenn ihr Spaß mit anderen Menschen haben und schöne Einheiten in der Wärme und Sonne genießen wollt. Gönn' euch auch dann ein Camp, wenn ihr Einsteiger seid (z.B. Lauf- oder Trailcamps). Erwartet Euch aber keinen großen Leistungseffekt für die Saison, das geht nur über eigens organisierte Camps, am besten aber über einen 12-monatigen kontinuierlichen Aufwand.



Beim Koasamarsch



Bei, Triathlon Kraichgau



ANJA KOBs ist Langstreckenläuferin, Duathletin, Triathletin. Seit 2019 ist sie als Ultra- und Ultratrail-Läuferin unterwegs, gewann u. a. 2021 den Wings for Life World Run in Deutschland (7. Platz weltweit) und war 2023 Mitglied des deutschen Teams bei der Trail-WM in Österreich.
Mehr: <https://anjakobs.eu/>