



MICHAELAREND

TRAININGSPLAN ZUGSPITZ MARATHON

Strecke: 43.5km
Höhenmeter: 3965hm+
Charakteristik: Hochalpiner Trailmarathon

Startzeit: 06:00 Uhr
max. Trainingstage: 4-5 Tage

Startort: Ehrwald
Zielort: Zugspitze Bergstation
Cutoffzeiten: Zielschluss: 17:45 Uhr
[weitere](#)

Pflichtausrüstung: [Infos](#)

Rekorde:
Männer: Konrad Lex 04:59:50Std
Frauen: Sophie Grant 06:15:14Std

Anforderungen:
3 harte Anstiege mit bis zu 25% Steigung, Höhen bis 3000Hm, technisch mäßig alpine Trails.

Der Zugspitz Marathon ist unbestritten der schwierigste Marathon Deutschlands. Mit seinen 43,5km und fast 4000Hm verlangt er auch dem erfahrenen Trailrunner einiges ab. Das Ziel, der höchste Gipfel Deutschlands, konnte aus Wettergründen bis 2017 nicht erreicht werden, doch allein der Anstieg übers Gattern Richtung Schneeferner entlohnt für die vorhergegangenen Strapazen. In den letzten Jahren konnte Skibergsteiger Konrad Lex dem Lauf seinen Stempel aufdrücken, denn

lange und steile Anstiege sind es, die diesen Lauf ausmachen.

Die Kunst des Rennens ist es Kräfte zu sparen, aber gleichzeitig nicht zuviel Zeit zu verlieren, sonst kann der Weg auf die Zugspitze mit ihrem Schotterkaren ganz schön lang werden. Auch wenn die Wege zumeist technisch unschwierig sind, die Länge und die Steilheit der Anstiege über 20% Steigung, machen den Lauf zu einem der schwierigsten Marathons der Welt.

Höhenprofil



Trainingsplan

Lese aus dieser Tabelle die Trainingseinheiten ab. Beschrieben findest Du sie auf den nächsten Seiten. Hochgestellte Zahlen geben dabei an, dass diese Einheiten nur von denen zu absolvieren sind, die diese Anzahl an Trainingstagen in der Woche haben. 3⁵, 6⁴ bedeutet demnach, dass alle die max. 5x in der Woche trainieren die Einheit 3, alle die max. 4x in der Woche trainieren die Einheit 6 machen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1		4x 10		90min 9	90min 9 ⁵	2x 3	2h 9
Woche 2		4x 10		2h 9	90min 9 ⁵	2x 3	2h 9
Woche 3		4x 10		4	90min 9 ⁵	2x 3	5
Woche 4		4x 10		4		2h 9	90min 9 ⁵
Woche 5		4x 10		500hm 8	90min 9 ⁵	3,5h 9	5
Woche 6		4x 10		500hm 8	90min 9 ⁵	2x 3	4h 9
Woche 7		5x 10		600hm 8	2x 3	3,5h 9	5
Woche 8		4 x 10		60min 9		2h 9	3h 5
Woche 9		6x 11		600hm 8	90min 9 ⁵	2x 3	4h 6
Woche 10		6x 11		600hm 8	60min 9 ⁵	2x 3	4h 6
Woche 11		60min 7		2	60min 9 ⁵	3x 3	4h 6
Woche 12		90min 9		60min 9		2x 3	3h 9
Woche 13		60min 7		600hm 8	4 ⁵	5h 9	4h 5
Woche 14		60min 7		600hm 8	4 ⁵	5h 9	5
Woche 15		90min 7		2		2h 9	90min 9
Woche 16	45min 7		60min 9		15min 9	Rennen	

1	X x 8min Zone 4 mit 4min Pause Zone 2	Zone 4
	Ziel: Laktatschwelle / Kraftausdauer	10min Einlaufen, X x 8min in Zone 4 mit 4min runtertraben, 10min Auslaufen. Die Einheit dient der Tempohärte und der Laktatverstoffwechslung, aber in erster Linie ist dies ein Krafttraining bei großer Steigung. Lauf die Einheit so, dass die letzte Wiederholung gerade noch geht.
	Dauer: ca. 90min	
	Gelände: Trails, Treppen	
	Steigung: So steil wie möglich	
	Trainingsbereich: Zone 4 RPE: 8-9	

2	2x 30min Zone 3	Zone 3
	Ziel: Anstieg Wettkampftempo	10min Einlaufen, 2x30 min Zone 3 mit 5min Pause Zone 2, 10min Auslaufen. Der ZUT hat vier lange Anstiege, die größtenteils in Zone 3 gelaufen werden können. Trainiere dies möglichst bei 15-20%, zur Not auf dem Laufband. Wer in den Bergen wohnt kann auch 2x 500hm daraus machen. Wer weder Laufband noch Berge hat, muss leider flach laufen.
	Dauer: 90min	
	Gelände: Forststraßen, Trails, Laufband	
	Steigung: 15-20% i	
	Trainingsbereich: Zone 3 RPE: 7	

3	X x 30min Zone 3 in 3h	Zone 3
	Ziel: Training der aeroben Schwelle	Eine ähnliche Einheit wie unter der Woche (Einheit 2), nur hängst du nach den Intervallen noch eine halbe Stunde in Zone 2 dran. Viel wettkampfnäher geht es nicht. Möglichst wettkampfnahes Gelände.
	Dauer: 3h	
	Gelände: Forststraßen, Trails	
	Steigung: möglichst bergig/hügelig	
	Trainingsbereich: Zone 3 RPE: 7	

4	90min 1km Wechseltraining Zone 2-3	Zone 2-3
	Ziel: Training der aeroben Schwelle	Wechsle jeden Kilometer zwischen Zone 2 und Zone 3. Fang mit Zone 2 an. Die Einheit fördert deine aerobe Ausdauer und wechselt dabei zwischen dem kompletten aeroben Bereich. So maximieren wir die Zeit an der aeroben Schwelle ohne dich zu sehr zu ermüden und du kannst deine Technik sauber halten.
	Dauer: 90min	
	Gelände: Trails	
	Steigung: hügelig	
	Trainingsbereich: Zone 2-3 RPE: 5-7	

5

Crosstraining mittellange Wanderung

Zone 2

Ziel: Hike-spezifische Muskulatur
Dauer: 4h+
Gelände: Trails
Steigung: möglichst steil
Trainingsbereich: Zone 2
RPE: 5

Während des Zugspitz Marathons wirst du wandern müssen, dieser Einheit dient nicht der Regeneration, sondern bereitet deinen Körper eben auch auf diesen Teil des Wettkampfes vor. Dies klappt besonders gut, wenn du durch den Vortag noch etwas müde bist.

6

Xh Lauf/Hike Wechsel Zone 2

Zone 2

Ziel: Wettkampfgewöhnung
Dauer: Xh
Gelände: Trails
Steigung: 10% - 20%
Trainingsbereich: Zone 2
RPE: 3-6

Die Einheit gewöhnt dich an die wettkampfspezifischen Belastungen. Laufe sie in Wettkampfanzug. Jeder Anstieg wird so schnell gegangen wie es geht, wird es flach oder geht es bergab läufst du.

7

Xmin Berg Zone3

Zone 3

Ziel: Training der aeroben Schwelle
Dauer: Xmin + 20min
Gelände: Trails, Laufband
Steigung: 12-20%
Trainingsbereich: Zone 3
RPE: 6-7

10min Einlaufen, x min Zone 3, 10min Auslaufen. Tempodauerläufe im Anstiegstempo sind eine der Kerneinheiten. Hast du Anstiege oder ein Laufband zur Verfügung, dann laufe so viele Höhenmeter in Xmin in Zone 3 wie möglich. Zur Not laufe flach.

8

2x Xhm mit 5min Trabpause

Zone 2-3

Ziel: Berglaufökonomie
Dauer: 90min
Gelände: Forststraßen, Trails, Laufband
Steigung: 5-20%
Trainingsbereich: Zone 2-3
RPE: 7

Laufe 2x Xhm bergauf mit kurzer Trabpause. Wenn du keine Berge oder kein Laufband hast, dann laufe 30min so hügelig wie möglich. Der Lauf dient dazu auch im bergigen Gelände zwischen Fettstoffwechsel und Kohlenhydratstoffwechsel zu wechseln und so deine Speichernutzung am Berg zu ökonomisieren.

9

Xmin Dauerlauf Zone 2

Zone 2

Ziel: Fettstoffwechsel

Dauer: Xmin

Gelände: beliebig

Steigung: wettkampfnah

Trainingsbereich: Zone 2

RPE: 4-5

Diese Einheit dient dem Training deines Fettstoffwechsels und gewöhnt den Körper an höhere Umfänge am Ende des Planes. Ab 2 Stunden solltest du dich bei der Einheit wettkampfnah ernähren. Darunter kannst du die Einheit auch als Nüchternlauf machen. Laufe deine langen Einheiten mit dem selben Equipment, dass du auch im Wettkampf nutzen möchtest.

10

X x 10min Bergintervalle mit 5min Trabpause

Zone 4

Ziel: Laktatschwellentraining

Dauer: X x 10min +10min

Gelände: Forststraßen, Trails

Steigung: 10-15%

Trainingsbereich: Zone 4

RPE: 8-9

10min Einlaufen, X x 10min Bergintervalle mit heruntertraben in der Pause (auch wenn länger als 5min), 10min Auslaufen. Die Einheit dient zum einen der Tempohärte am Berg. Bei den langen Anstiegen des Zugspitz Marathons wirst du bei Rampen immer wieder anaerob verbrennen, der Abbau des Laktats und die Ökonomisierung der Laktatverstoffwechslung trainierst du hier.

11

X x 12min Bergintervalle mit 5min Trabpause

Zone 3

Ziel: Training der aeroben Schwelle

Dauer: ca. 2h

Gelände: Laufband, Forststraße, Trails,

Steigung: ca. 15%

Trainingsbereich: Zone 2-3

RPE: 7-8

1km Einlaufen, X x 12min in Zone 3 bei hoher Steigung mit 5min Trabpause in gleicher Steigung, 1km Auslaufen in Zone 2. Die langen Intervalle in Zone 3 bereiten dich auf die langen Wettkampfsteigungen vor. Wenn du auf dem Laufband läufst oder lange Steigungen vor der Tür hast, behalte die Steigung auch in den Pausen, sonst laufe in den Pausen wieder bergab.

12

2x 200hm Zone 3 15% Steigung

Zone 3

Ziel: Training der aeroben Schwelle

Dauer: ca. 100min

Gelände: Forststraßen, Trails

Steigung: 15%

Trainingsbereich: Zone 3

RPE: 7

2x 200hm mit bergab traben in der Pause. Die ist eine sehr wettkampfspezifische Einheit. Sie soll dich auf lange Anstiege vorbereiten. Hast du keine so langen Anstiege vor Ort, dann nutze das Gelände welches du hast oder laufe auf dem Laufband. Falls du die Einheit flach machen musst, dann Laufe 2x 30min in Zone 3 mit 5min Zone 2. 10min Ein- und Auslaufen.

Übersicht der Trainingsbereiche

RPE	Beschreibung	Trainingsbereiche / Pulswerte / Tempo
10 - Zone 5	Maximale Anstrengung reden unmöglich, 1:1 Atmung Training der VO ² max	1500m Tempo 95-102% HF Test 98-105% Tempo Test
8-9 - Zone 4	Sehr große Anstrengung max. ein kurzer Satz, 2:1 Atmung Laktatschwelle / Anaerobe Schwelle	5000m - 10000m Tempo 90-95% HF Test 85-92% Tempo Test
7-8 - Zone 3	Angenehm harte Anstrengung ein Satz ohne Atmung, 3:1 Atmung Aerobe Schwelle / Beginn Übergangsbereich	HM - Marathon Tempo 85-90% HF Test 77-85% Tempo Test
5-6 - Zone 2	Moderate Anstrengung Unterhaltungen möglich, 4:1 Atmung Ausdauertraining / Grundlagenausdauer	Aerobes Tempo 75-85% HF Test 68-77% Tempo Test
3-4 - Zone 1	Leichte Aktivität Unterhaltungen möglich, 4:1 Atmung Regeneration	Kein Ausdauerreiz -75% HF Test -68% Tempo Test

Bestimmung der Trainingsbereiche

Die persönliche Einteilung der empfundenen Anstrengung nennt man RPE (rate of perceived exertion). Sie wird auf einer Skala von 1-10 angegeben (siehe oben). Das Training nach RPE genügt wissenschaftlich belegt allen Anforderungen des modernen Trainings und ist gerade für Trailrunner ein sehr geeignetes Mittel zu Trainingssteuerung. Wenn du trotzdem lieber nach Puls oder im Flachen nach Tempo trainierst, kannst du dies natürlich auch tun.

Laufe dazu nach dem Aufwärmen auf einer Bahn oder flachen Straße in 6 Minuten so weit wie du kannst. Trage deinen höchsten Puls (max Puls) und die Entfernung die du zurückgelegt hast ein:

maximaler Puls: Schläge/min

Entfernung: m

Trainingsbereiche nach Puls:

Zone 5:	-
Zone 4:	-
Zone 3:	-
Zone 2:	-
Zone 1:	-

Trainingsbereiche nach Pace:

Zone 5:	min/km -	min/km
Zone 4:	min/km -	min/km
Zone 3:	min/km -	min/km
Zone 2:	min/km -	min/km
Zone 1:	min/km -	min/km



Schön, dass Du meinen Plan heruntergeladen hast und Dich mit meiner Hilfe vorbereitest. Ich wünsche Dir zunächst einmal viel Erfolg und viel Spaß mit den Einheiten. Mir ist als Trainer sehr viel daran gelegen, dass meine Athleten ihre Ziele erreichen. Falls Du also Fragen hast, wie eine Einheit oder der ganze Plan zu verstehen ist, scheue Dich nicht mir eine Email zu schreiben. Falls Du am Ende des Planes und nach dem Wettkampf ein Feedback geben möchtest, dann wäre ich dafür

sehr dankbar, denn nicht nur Du willst Dich immer weiter verbessern. Falls Du Dich am Ende des Planes fragst, wie es nun weitergehen soll oder du noch gezielter trainieren willst, um weitere Fortschritte zu machen, dann schaue Dir doch mal auf der Website www.michael-arend.de die anderen Angebote an. Ich bin mir sicher Dir auch über den Wettkampf hinaus weiterhelfen zu können.

Bis dahin: Viel Spaß und viel Erfolg wünscht Dir

Michael Arend



MICHAELAREND

TRAIN SMARTER. RUN FASTER.

TRAIN SMARTER. RUN FASTER.

Laufuhr, Pulsgurt, GPS – Du trackst alle Deine Trainingsdaten, aber teilst diese nur mit Deinen Freunden? Stell' Dir vor, ein Lauftrainer hat Zugriff auf diese Daten, wertet jeden Lauf aus und optimiert Dein Training fortwährend auf Basis der neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse.

Läufer zu trainieren ist mein Beruf. Als staatlich zertifizierter Ausdauertrainer A-Lizenz und erfolgreicher Ultratrailläufer verspreche ich Dir: Am Wettkampftag bist Du der beste Läufer, der Du sein kannst. Wie wir das gemeinsam schaffen? Über die führende Analysesoftware Trainingpeaks werte ich jeden Deiner Läufe aus und optimiere permanent Dein Training.

Informiere dich jetzt online!

Individuelles Coaching

Werde der beste Läufer, der Du sein kannst! Ich biete Dir professionelle, datenbasierte Trainingssteuerung mit einem Höchstmaß an Individualität und Effizienz. Versprochen!

Ein auf Dich abgestimmtes Training, die Analyse Deiner Läufe und die kontinuierliche Anpassung des Trainingsplanes an Dein Leben und Deine Fortschritte sind der Garant für deine größtmöglichen Fortschritte.

ab € **149⁹⁵** monatlich

Individueller Trainingsplan

Nach einer Analysewoche und individuellen Absprachen erhältst Du Deinen auf Deine Ziele, Stärken und Schwächen angepassten dreimonatigen Trainingsplan und die Jahresplanung für Deine Saison.

Erfolg ist kein Zufall. Dein individueller Trainingsplan ist exakt auf dich abgestimmt auch über die Wettkampfvorbereitung hinaus.

€ **199⁹⁵** für 3 Monate

WWW.MICHAEL-AREND.DE