

# AUFBAUTRAINING HALBMARATHON 21,1 km

Grobplanung Halbmarathon in 24 Wochen  
für 10-km-Läufer ohne Halbmarathonerfahrung

1. MONAT								2. MONAT				3. MONAT				4. MONAT				5. MONAT				6. MONAT			
W14	W15	W16	W17	W18	W19	W20	W21	W22	W23	W24	W25	W26	W27	W28	W29	W30	W31	W32	W33	W34	W35	W36	W37				
EINSTIMMUNGETAPPE								GRUNDLAGENETAPPE 1								GRUNDLAGENETAPPE 2								WETTKAMPFETAPPE			
3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	3	3				

<p><b>EINSTIMMUNGETAPPE</b></p> <p><b>Ziel:</b> Grundvoraussetzungen schaffen</p> <p><b>Trainingsumfang:</b> gering bis mittel</p> <p><b>Intensität:</b> (sehr) leicht bis mittel</p> <p><b>Wettkämpfe:</b> 1–2 Strassenläufe (5–8 km)</p>	<p><b>GRUNDLAGENETAPPE 1</b></p> <p><b>Ziel:</b> Aufbau der Unterdistanzleistungsfähigkeit</p> <p><b>Trainingsumfang:</b> mittel bis hoch, zunehmend</p> <p><b>Intensität:</b> mittel bis hoch</p> <p><b>Wettkämpfe:</b> 1–2 Strassenläufe (5–10 km)</p>	<p><b>GRUNDLAGENETAPPE 2</b></p> <p><b>Ziel:</b> Entwicklung der Halbmarathongeschwindigkeit</p> <p><b>Trainingsumfang:</b> hoch bis sehr hoch, weiter zunehmend</p> <p><b>Intensität:</b> mittel</p> <p><b>Wettkämpfe:</b> 1 Strassenlauf (10–15 km)</p>	<p><b>WETTKAMPFETAPPE:</b></p> <p><b>Ziel:</b> Erholung, Form halten</p> <p><b>Trainingsumfang:</b> leicht bis mittel</p> <p><b>Intensität:</b> leicht bis mittel</p> <p><b>Wettkämpfe:</b> —</p>
--	--	---	---

**Auf den folgenden Seiten wurden für die Kategorie «Halbmarathon-Finisher» konkrete Trainingsinhalte für die 24 Wochen bis zum Halbmarathon zusammengestellt. Sinnvoll ist eine Aufteilung im 4-Wochen-Rhythmus mit einer in den ersten drei Wochen ansteigenden Belastung und einer Regenerationswoche in der vierten Woche.**

**10-KM-LÄUFER OHNE HALBMARATHONERFAHRUNG (FINISHER):** Die Einstimmungsetappe hat für den Einsteiger das Ziel, die Grundvoraussetzungen zu schaffen. Der Bewegungsapparat soll allmählich und behutsam an die exzentrischen Belastungen des Laufens gewöhnt werden, indem die Trainingshäufigkeit, die Dauer und später auch die Intensität der einzelnen Laufbelastungen von Woche zu Woche und von Monat zu Monat gesteigert werden. Durch den Einsatz alternativer Sportarten, die das Lauf-Trainingsprogramm ergänzen, soll das Herz-Kreislauf-System schon früh auf die grössere Belastung des Halbmarathons vorbereitet werden, ohne den Muskel-Sehnen-Apparat übermässig zu strapazieren.

Schon zu Beginn der ganzen Vorbereitung soll der Erholung die nötige Beachtung geschenkt werden. Belastung und Erholung gehören zusammen und müssen als Einheit betrachtet werden. Denn erst in der Erholungszeit vollzieht der Körper die durch das Training verursachten Anpassungserscheinungen. Sinnvolle regenerative Massnahmen sind z.B. Massage, Solbad, Sauna oder aber auch ein ruhiger Spaziergang oder andere ruhige und entspannende Aktivitäten. Die wichtigste erholungsfördernde Massnahme ist und bleibt aber genügend Schlaf. Nicht zu unterschätzen ist auch eine ausgewogene und vielseitige Ernährung während und nach dem Training/Wettkampf, denn auch diese beeinflusst die Regenerationsfähigkeit.

Die einzelnen Trainingseinheiten einer Woche können selbstverständlich untereinander abgetauscht werden. Zu beachten gilt einzig, dass die intensiven Einheiten zeitlich möglichst auseinandergelassen werden und in den Ruhewochen mindestens 48 Stunden am Stück kein Sport betrieben wird.

Vier Trainingseinheiten sind es in der ersten Woche der Einstimmungsetappe. Die Belastung sollte als leicht empfunden werden. Die vier Einheiten sind in ihrem Kern als Ausdauersportarten alle gleich, unterscheiden sich aber ansonsten stark voneinander: Am Montag wird eine alternative Einheit absolviert. Diese soll möglichst in einer Sportart ausgeführt werden, in der die Intensität kontrolliert tief gehalten werden kann. Sanfte Sportarten (Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren), bei denen das Körpergewicht nicht getragen werden muss, sind ideal.

Am Mittwoch steht ein Techniktraining – idealerweise auf einem weichen Untergrund – auf dem Programm, welches der Optimierung der Lauftechnik gewidmet ist. Ziel ist es, die Bewegungsabläufe zu optimieren und ein möglichst ökonomisches Bewegungsmuster zu schulen, welches Beschwerdefreiheit garantiert. Im Anschluss findet ein leichter Dauerlauf statt, welcher der Umsetzung in die Zielbewegung dient. Hier ist es wichtig, die tiefe Intensität auch wirklich einzuhalten.

Am Sonntag steht eine lange Einheit mit Ziel Fettstoffwechseltraining an. Die Ökonomie in der Umwandlung des Energieträgers Fett in Energie will im Hinblick auf die lange Wettkampfdauer optimiert werden. Dazu eignen sich lange und tiefintensive Trainings am besten. Diese Einheit findet zumindest in der Einstimmungsetappe nicht laufend, sondern walkend (oder als Mix laufen/walken) statt, weil die Intensität über die gesamte Dauer zwingend tief sein soll, damit es keine Vermischung mit anderen Energieträgern gibt. Ganz am Schluss soll die Fortbewegungsart nochmals für drei Kilometer verändert werden: Mit möglichst gleichbleibend tiefem subjektivem Anstrengungsgrad wird gelaufen und somit dem ganzen Körper das Signal gegeben, welches die Zielbewegung ist. Alternativ kann durchaus auch mit dem Velo trainiert werden, wobei der Vorteil beim Walking/Nordic Walking darin besteht, dass hier gleich wie beim Laufen exzentrische Belastungen stattfinden, jedoch in schwächerem Ausmass.

Die zweite und mittlere Woche zeichnet sich durch eine Steigerung der Trainingshäufigkeit aus. Ein Blick auf die Intensität zeigt, dass nach wie vor mit leichter Intensität belastet wird. Die lange, langsame Einheit vom Sonntag wird nun bereits mit 4 Kilometern Laufen abgeschlossen.

Während der ersten intensiven Woche der Einstimmungsetappe wird wiederum viermal trainiert. Nun steht aber nur noch eine alternative Trainingseinheit auf dem Programm, die restlichen dreimal wird gelaufen oder zumindest gewalkt. Am Mittwoch steht zudem eine mittlere Einheit an. Erstmals wird die leichte Intensität verlassen und zweimal während zehn Minuten mit schnellerem Tempo gelaufen. Dieses Tempo sollte rein theoretisch mindestens eine Stunde aufrechtgehalten werden, ohne dass die Geschwindigkeit nachlässt. Die Gesamtbelastung steigt durch das Mehr an Laufkilometern und die höhere Intensität weiter an.

Auf die drei aufbauenden Wochen folgt eine Ruhewoche. Ziel ist es, dem Körper die nötige Ruhe zu geben, damit er sich möglichst erholt und eine Erhöhung der Gesamtbelastung im nächsten Block möglich wird. Achten Sie bei alternativen Sportarten darauf, dass Sie Ihr Körpergewicht nicht tragen müssen. Es bieten sich Aqua-Fit, Schwimmen und Velofahren an.

## MUSTERTRAINING

### MITTWOCH

10 Minuten Einlaufen mit ganz tiefer Intensität. Am Schluss soll man auf einem Rasenfeld oder auf einem Kiesweg anlangen. Dann folgt ein Lauf-Abc: Folgende Übungen werden dreimal der Reihe nach über eine Distanz von 5 bis 15 Metern absolviert:

- Fussgelenkarbeit: Traben Sie mit ganz kleinen Schritten und hoher Frequenz aus dem Fussgelenk heraus. Die Fussspitze hält Kontakt mit dem Boden, während das Knie des Standbeins gestreckt bleibt. So trainieren Sie das Abbremsen der Landung und eine kräftige Abstossphase. (Bild Nr. 1)
- Skipping: Heben Sie den Oberschenkel jeweils abwechselnd bis maximal in die Horizontale an, der Oberkörper bleibt aufrecht. Damit erreichen Sie die nötige Hüftbeugung für einen raumgreifenden, ökonomischen Schritt mit aktivem Fussaufsatz. (Bild Nr. 2)
- Sprungläufe: Verlängern Sie allmählich jeden Ihrer Schritte bis hin zu leichten Sprüngen. Damit kräftigen Sie die gesamte Muskulatur und lernen, den Körperschwerpunkt hochzuhalten. Beginnen Sie zuerst auf einem leicht ansteigenden Weg, um die hohe Belastung ein wenig zu reduzieren. (Bild Nr. 3)
- 3–5 Steigerungsläufe: Diese kontinuierlich im Tempo gesteigerten Läufe über eine Distanz von 80 bis 100 Meter bilden den Abschluss des Techniktrainings. (Bild Nr. 4)
- 45 Minuten Dauerlauf: Nach dem Technikteil folgt das Ausdauertraining. Mit bewusst tiefer Intensität soll die Umsetzung in das eigentliche Laufen gelingen. Achten Sie in unregelmässigen Abständen immer



wieder während 20 bis 30 Sekunden oder 100 bis 200 Metern auf einen sauberen, ökonomischen Schritt. Idealerweise führen Sie den Dauerlauf im coupierten Gelände aus, damit Sie durch das Gefälle der Strecke automatisch gefordert sind, den Laufstil zu verändern und anzupassen.

## GRUNDLAGENETAPPE

Nach der 8-wöchigen Einstimmungsetappe folgt nun die 14-wöchige Grundlagenetappe. Diese ist in zwei Phasen aufgeteilt. In eine erste, in der die Unterdistanzleistungsfähigkeit aufgebaut werden soll, und in eine zweite, in der die Halbmarathongeschwindigkeit entwickelt wird. Mit der Verbesserung der Unterdistanzleistungsfähigkeit ist gemeint, dass Sie fähig werden, höhere Geschwindigkeiten (über kürzere Strecken) zu laufen. So schaffen Sie sich eine «Reserve» für Ihr geplantes Wettkampftempo. Die Trainingsinhalte der Grundlagenetappe unterscheiden sich im Prinzip nicht gross von denjenigen der Einstimmungsetappe. Nach wie vor wird viel im Grundlagenbereich trainiert. Neu sind aber die hohen Intensitäten, die nun auf das sorgfältig aufgebaute Fundament gesetzt werden können, und der erhöhte Trainingsumfang. Mehr Umfang und höhere Intensität bedeuten gleichzeitig, dass die regenerativen Massnahmen gesteigert werden müssen. Nur so bleiben Sie verletzungsfrei und können den grösstmöglichen Nutzen aus dem Training ziehen, weil Sie das vorgeschlagene Pensum auch wirklich durchziehen können.

Achten Sie darauf, dass Sie auf ein intensives Training entweder einen Ruhetag folgen lassen oder sich aber in einer sanften Sportart bewegen. Die Belastungseinheiten führen Sie ab Juni regelmässig auch auf Asphalt durch, damit Sie sich an den harten Untergrund gewöhnen, der dann auch zu einem grossen Teil bei einem Lauf vorzufinden sein wird.

## WETTKAMPFETAPPE

Während den zwei Wochen vor dem wichtigen Event ist Erholung angesagt: Genügend Schlaf, Massage und Entspannungsbäder sorgen dafür, dass Sie entspannt und erholt an der Startlinie stehen werden. Ganz aufs Laufen sollten Sie jedoch nicht verzichten. Ein paar wenige Einheiten sorgen dafür, dass die Grundlagenausdauer immer noch gepflegt wird und das Laufgefühl erhalten bleibt. Nach- oder sogar aufholen können Sie beim besten Willen nichts mehr. Achten Sie vielmehr darauf, dass Sie Ihre Trainingseinheiten möglichst zur selben Zeit absolvieren, wie der Startschuss am Wettkampftag für Sie fallen wird.

## EXTENSIVES UND INTENSIVES INTERVALLTRAINING

Das Intervalltraining ist eine Trainingsform, die in jeder der folgenden Intensitätsstufen einsetzbar ist:

### Intensitätsstufe 1: Sehr leichter Dauerlauf

Das so genannte «Schlechte-Gewissen-Tempo». Lange, ganz langsame Einheiten.

Ganz wichtig für alle Läufer als Fundamentaufbau zu Beginn einer langen Saison und beim Einstieg in regelmässiges sportliches Training. Entspricht gemütlichem Jogging im flachen Gelände, idealerweise in einer Dauer ab 45 Minuten und länger.

Tempobereich = 130–150 Prozent der Kilometerzeit vom 10-km-Testlauf  
Pulsbereich ungefähr 110–130, resp. 6:30–7:30 min/km.

### Intensitätsstufe 2: Leichter Dauerlauf

Mässiges Tempo, immer noch vorzugsweise lange und regelmässige Einheiten. Hier findet hauptsächlich das Training des Fettstoffwechsels statt. Ganz entscheidende Stufe für alle Läufer über das ganze Jahr, gerade auch für Einsteiger. Zur Kontrolle: Sprechen ist während der Belastung noch problemlos möglich. Selbst bei Spitzensportlern spielt sich mehr als die Hälfte des gesamten Trainings in den Stufen 1–3 ab. Diese Stufe entspricht einem Dauerlauf im leichten bis mittleren Tempo eher im flachen Gelände.

Tempobereich = 120–130 Prozent der Kilometerzeit vom 10km-Testlauf  
Pulsbereich ungefähr 120–140, resp. 6:00–6:30 min/km.

### Intensitätsstufe 3: Mittlerer (bis zügiger) Dauerlauf /Fahrtspiel

Festigen des Fundamentes. Vermutlich der Bereich, in dem die meisten Läufer gefühlsmässig automatisch trainieren würden. Sprechen nur noch mit Unterbrüchen möglich. Gerade für Untrainierte und Einsteiger hat dieses Tempo zu Beginn einen grossen positiven Effekt. Langfristig ist eine Kombination mit den Stufen 1, 2 und später auch mit der Stufe 4 zu empfehlen. Ein dauerndes Training nur in dieser Stufe würde aber auf lange Sicht den Körper auslaugen. Entspricht einem mittleren (bis zügigen) Dauerlauf oder gemässigtem Fahrtspiel im anspruchsvollen Gelände.

Tempobereich = 110–115 Prozent der Kilometerzeit vom 10km-Testlauf  
Pulsbereich ungefähr 140–160, resp. 5:30–5:45 min/km.

### Intensitätsstufe 4: Schneller Dauerlauf/Intervall/schnelles Fahrtspiel

So verbessern Sie ihre Schnelligkeit und Tempofestigkeit. Hier spielen sich schnelle Fahrtspiele und Intervallformen ab. Das Training ist zwar sehr hart, aber auch sehr Gewinn bringend. Dieser Trainingsbereich

sollte nur dosiert eingesetzt werden und nur von ambitionierten Läufern, die bereits seit längerer Zeit regelmässig trainieren. Diese Stufe bedingt eine lange Erholungszeit. In dieser Stufe liegt normalerweise die aerobe/ anaerobe Schwelle bzw. das maximale Lauftempo über 10 Kilometer. Entspricht intensiven Bergläufen oder strengen Intervallformen.  
Tempobereich = 100–110 Prozent der Kilometerzeit vom 10-km-Testlauf  
Pulsbereich ungefähr 160–180, resp. 5:00–5:30 min/km.

### Intensitätsstufe 5: Intensives Intervall

Sehr auszehrend und belastend. Bedingt sehr lange Erholungszeit. Sollte nur während spezieller Trainingsphasen oder während eines kurzen Wettkampfes und zeitlich nur sehr kurz angezapft werden (z. B. Endphase eines Wettkampfes). Für den Gesundheitsbereich unwichtige Trainingsstufe.

Tempobereich = 95–100 Prozent der Kilometerzeit vom 10-km-Testlauf  
Pulsbereich ungefähr 170–210, resp. 4:51–5:00 min/km.

Charakteristisch sind hier die Wechsel von Belastung und Erholung. Die relativ kurzen Erholungsphasen lassen jedoch nur eine unvollständige Erholung zu, denn die Pausen werden aktiv gestaltet. Grundsätzlich werden zwei Varianten unterschieden: die extensive und die intensive Intervallmethode.

### ZIELE:

#### Das extensive Intervalltraining verfolgt die Ziele:

- Optimierung der aeroben Leistungsfähigkeit (wie schnell Sie aerob laufen können) und Kapazität (wie lange Sie aerob laufen können)
- Anhebung der anaeroben Schwelle
- Verbesserung der Laktattoleranz (Fähigkeit, mit einem leicht erhöhten Laktatspiegel noch schnell laufen zu können) und Laktateliminationsfähigkeit (Fähigkeit, Laktat schnell abzubauen) in der Muskulatur

#### Das intensive Intervalltraining verfolgt die Ziele:

- Entwicklung der anaeroben Leistungsfähigkeit und Kapazität (Fähigkeit, viel Laktat zu bilden und bei hohen Laktatspiegeln noch schnell laufen zu können)
- Entwicklung und Optimierung von Kraftausdauer-Fähigkeiten.

### DAUER:

Die Intervalldauer liegt etwa bei ein bis zwei Minuten bei den intensiven Intervallen, bei den extensiven bei zwei bis sechs Minuten. Ein mindestens zehnmütiges Ein- und Auslaufen gehört zum Intervallprogramm.

**INTENSITÄT:**

Während die intensiven Intervalle mit einem Tempo jenseits der anaeroben Schwelle gelaufen werden, sollte das extensive Intervalltraining grossen Teils unterhalb des Schwellenbereichs stattfinden.

**HÄUFIGKEIT:**

Die intensiven Einheiten können einen festen Platz im Wochenprogramm einnehmen, sollten jedoch maximal nur ein Viertel der gesamten über die Woche verteilten Lauftrainingseinheiten ausmachen.

**AEROB ODER ANAEROB?**

Im Ausdauersport und im Laufsport im Speziellen stösst man früher oder später auf die beiden Begriffe aerob und anaerob. Doch was genau bedeuten diese beiden Begriffe? Als aerob werden Stoffwechselfvorgänge im Organismus bezeichnet, die unter Beteiligung von Sauerstoff ablaufen, unter anaerob entsprechende Stoffwechselfvorgänge, die ohne Beteiligung von Sauerstoff ablaufen. Die beiden Vorgänge laufen beim läuferischen Training je nach Intensität der Belastung fliegend ineinander hinein (alle Trainings im langsamen oder gemässigten Tempo sind aerob, sehr schnelle und intensive Trainings anaerob). Bei der aeroben Energiebereitstellung werden unter Zuhilfenahme des eingeatmeten Sauerstoffs vor allem die freien Fettsäuren im Körper zusammen mit Glukose (Traubenzucker) zu Wasser und Kohlendioxid abgebaut. Bei der anaeroben Energiebereitstellung kann unmittelbar ohne Sauerstoff Energie gewonnen werden, allerdings entsteht durch diesen Prozess Laktat (Milchsäure), welches sich in den Muskeln ansammelt und irgendwann bei zu hoher Konzentration dazu führt, dass man nicht mehr weiterlaufen kann. Und wann wird aus aerober Aktivität eine anaerobe Aktivität? Das ist individuell sehr unterschiedlich. Je höher das Lauftempo, desto mehr muss der Körper von der aeroben Energiebereitstellung auf die anaerobe Energiebereitstellung umstellen. Als grobe Faustregel gilt, dass bis etwa 70–85% (und natürlich auch darunter) der maximalen Herzfrequenz die aerobe Energiebereitstellung dominiert und ab 85% der maximalen Herzfrequenz der Übergang zur anaeroben Energiebereitstellung erfolgt. Eine weitere Faustregel sagt, dass Ihr schnellstmögliches Tempo über eine Distanz von rund 10 Kilometer automatisch in etwa Ihrer persönlichen Schwelle entspricht.

**Einstimmungsetappe 1. Monat****LEICHTE WOCHE****MONAT 1**

Die Wochenangaben links oben sind folgendermassen zu lesen: Die linke Zahl ist die Jahreswoche, die rechte Zahl die verbleibenden Wochen bis zum Wettkampf

W1/24	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	30 min		2	Aqua-Fit, Schwimmen, (Nordic) Walking, Velofahren	alternative Sportart
Dienstag					
Mittwoch	20/45 min	6–8	2	Lauf-Abc, anschliessend leichter Dauerlauf	
Donnerstag					
Freitag	30–40 min	5–7	1	leichter Dauerlauf	
Samstag					
Sonntag	90 min	10–13	1	(Nordic)Walking, abschliessend 3 km Running oder als Mix Running/Walken	
<b>Total</b>	3 h 45	26–29			

**MITTLERE WOCHE****MONAT 1**

W2/23	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	30 min		2	Aqua-Fit, Schwimmen, (Nordic) Walking, Velofahren	alternative Sportart
Dienstag					
Mittwoch	20/45 min	6–8	2	Lauf-Abc, anschliessend leichter Dauerlauf	
Donnerstag					
Freitag	50 min	8	1	leichter Dauerlauf	
Samstag					
Sonntag	90 min	10–13	1	(Nordic)Walking, abschliessend 4 km Running oder als Mix Running/Walken	
<b>Total</b>	3 h 55	22–29			

**INTENSIVE WOCHE****MONAT 1**

W3/22	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	15/30 min	4–6	2	Lauf-Abc, anschliessend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	45 min	7–9	2	10 min Einlaufen, 2x 10 min mittlerer Dauerlauf (5 min Trabpause), 10 min Auslaufen	
Donnerstag					
Freitag					
Samstag	60 min		2	Aqua-Fit, Schwimmen, (Nordic) Walking, Radfahren	alternative Sportart
Sonntag	120 min	13–17	1	(Nordic)Walking, abschliessend 4 km Running oder als Mix Running/Walken	
<b>Total</b>	4 h 30	24–32			

**RUHEWOCHE**  
**MONAT 1**

W4/21	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	30 min		2	Aqua-Fit, Schwimmen, Velofahren	alternative Sportart
Dienstag					
Mittwoch	20/45 min	6–8	2	Lauf-Abc, anschliessend leichter Dauerlauf	
Donnerstag					
Freitag					
Samstag	50 min	8	1	leichter Dauerlauf	
Sonntag					
<b>Total</b>	<b>2 h 25</b>	<b>14–16</b>			

## Einstimmungsetappe 2. Monat

**LEICHTE WOCHE**  
**MONAT 2**

W5/20	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	40 min		2	Aqua-Fit, Schwimmen, (Nordic) Walking, Velofahren	alternative Sportart
Dienstag					
Mittwoch	20/45 min	6–8	2	Lauf-Abc, anschliessend leichter Dauerlauf	
Donnerstag					
Freitag	30–40 min	5–7	1	leichter Dauerlauf	
Samstag					
Sonntag	100 min	11–14	1	(Nordic)Walking, abschliessend 3 km Running oder als Mix Running/Walken	
<b>Total</b>	<b>4 h 05</b>	<b>22–29</b>			

**MITTLERE WOCHE**  
**MONAT 2**

W6/19	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	45 min		2	Aqua-Fit, Schwimmen, (Nordic) Walking, Velofahren	alternative Sportart
Dienstag					
Mittwoch	20/45 min	6–8	2	Lauf-Abc, anschliessend leichter Dauerlauf	
Donnerstag					
Freitag	50 min	8	1	leichter Dauerlauf	
Samstag					
Sonntag	120 min	13–16	1	(Nordic)Walking, abschliessend 4 km Running oder als Mix Running/Walken	
<b>Total</b>	<b>4 h 40</b>	<b>27–32</b>			

Bei allen Trainingswochen: zusätzlich 2–3x Kraftgymnastik pro Woche

**INTENSIVE WOCHE**  
**MONAT 2**

W7/18	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag					
Dienstag	65 min	9–11	2	10 min Einlaufen, 2x15 min mittlerer Dauerlauf (5 min Trabpause), 10 min Auslaufen	
Mittwoch					
Donnerstag	50 min	8	1	leichter Dauerlauf	
Freitag					
Samstag	60 min	8–10	4	Volkslauf 5 km	Wettkampf
Sonntag	100 min	12–16	1	(Nordic)Walking, abschliessend 4 km Running oder als Mix Running/Walken	
<b>Total</b>	<b>4 h 35</b>	<b>37–45</b>			

**RUHEWOCHE**  
**MONAT 2**

W8/17	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag					
Dienstag					
Mittwoch	50 min	8	1	leichter Dauerlauf	
Donnerstag					
Freitag	20/40 min	6–7	2	Lauf-Abc, anschliessend leichter Dauerlauf	
Samstag					
Sonntag	90 min		1	Velofahren, (Nordic) Walking	alternative Sportart
<b>Total</b>	<b>3 h 20</b>	<b>14–15</b>			

## Grundlagenetappe 3. Monat

**LEICHTE WOCHE**  
**MONAT 3**

W9/16	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/45 min	8–10	2	Lauf-Abc, anschliessend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	60 min	9–11	4	Einlaufen, extensives Intervalltraining (5x3 min, 4 min Trabpause), Auslaufen	
Donnerstag	30 min		1	Schwimmen, Aqua-Fit, Velofahren	alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	100 min	12–16	1	(Nordic) Walking mit abschliessend 3 km Running oder als Mix Running/Walken	
<b>Total</b>	<b>4 h 15</b>	<b>29–37</b>			

Bei allen Trainingswochen: zusätzlich 2–3x Kraftgymnastik pro Woche

**MITTLERE WOCHE**  
**MONAT 3**

W10/15	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/45 min	8–10	2	Lauf-ABC, abschliessend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	60 min	9–11	4	Einlaufen, extensives Intervalltraining (5x4 min, 3 min Trabpause), Auslaufen	
Donnerstag	60 min		2	Schwimmen, Aqua-Fit, Velofahren	alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	120 min	14–18	1	(Nordic) Walking mit abschliessend 4 km Running oder als Mix Running/Walken	
Total	5 h 05	31–39			

**INTENSIVE WOCHE**  
**MONAT 3**

W11/14	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/45 min	8–10	2	Lauf-ABC, abschliessend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	60 min	9–11	4	Einlaufen, extensives Intervalltraining (5x5 min, 3 min Trabpause), Auslaufen	
Donnerstag	60 min		2	Schwimmen, Aqua-Fit, Velofahren	alternative Sportart
Freitag					
Samstag	40 min	5–6	2	leichter Dauerlauf	
Sonntag	140 min	14–19	1	(Nordic) Walking mit abschliessend 4 km Running oder als Mix Running/Walken	
Total	6 h 05	36–46			

**RUHEWOCHE**  
**MONAT 3**

W12/13	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag					
Dienstag					
Mittwoch	45 min		2	Schwimmen, Aqua-Fit, Velofahren	alternative Sportart
Donnerstag	45 min	6–7	2	leichter Dauerlauf	
Freitag					
Samstag	80 min	10–12	1	leichter Dauerlauf	
Sonntag					
Total	2 h 50	16–20			

Bei allen Trainingswochen: zusätzlich 2–3x Kraftgymnastik pro Woche

**LEICHTE WOCHE**  
**MONAT 3**

W13/12	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/40 min	7–9	2	Lauf-ABC, abschliessend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	60 min	9–11	4	Einlaufen, intensives Intervalltraining (10x2 min, 3 min Trabpause), Auslaufen	
Donnerstag	40 min		1	Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	100 min	12–16	1	(Nordic) Walking mit abschliessend 3 km Running oder als Mix Running/Walken	
Total	4 h 20	28–36			

## Grundlagenetappe 4. Monat

**MITTLERE WOCHE**  
**MONAT 4**

W14/11	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/45 min	8–10	2	Lauf-ABC, abschliessend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	60 min	9–11	4	Einlaufen, intensives Intervalltraining (20x1 min, 1 min Trabpause), Auslaufen	
Donnerstag	60 min		2	Schwimmen, Aqua-Fit, Velofahren	alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	120 min	14–18	1	(Nordic) Walking mit abschliessend 4 km Running oder als Mix Running/Walken	
Total	5 h 05	31–39			

**INTENSIVE WOCHE**  
**MONAT 4**

W15/10	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/45 min	8–10	2	Lauf-ABC, abschliessend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	75 min	9–11	4	Einlaufen, intensives Intervalltraining (10x1 min, 1 min Trabpause), Auslaufen	
Donnerstag	60 min		2	Schwimmen, Aqua-Fit, Velofahren	alternative Sportart
Freitag					
Samstag	90 min	14	3	10 km-Strassenlauf	Wettkampf
Sonntag	100 min	13–17	1	(Nordic) Walking mit abschliessend 4 km Running oder als Mix Running/Walken	
Total	6 h 30	44–52			

Bei allen Trainingswochen: zusätzlich 2–3x Kraftgymnastik pro Woche

**RUHEWOCHE**  
**MONAT 4**

W16/9	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag					
Dienstag					
Mittwoch	45 min		2	Schwimmen, Aqua-Fit, Velofahren	alternative Sportart
Donnerstag	45 min	6–7	2	leichter Dauerlauf	
Freitag					
Samstag	80 min	8–11	1	(Nordic) Walking	
Sonntag					
<b>Total</b>	2 h 50	14–18			

**LEICHTE WOCHE**  
**MONAT 4**

W17/8	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/40 min	7–9	2	Lauf-Abc, anschliessend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	80 min	13–15	3	Einlaufen, mittlerer Dauerlauf (3x10 min, 10 min Trabpause), Auslaufen	
Donnerstag	40 min		1	Schwimmen, Aqua-Fit, Velofahren	alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	90 min	12–14	1	Long Jog (Running)	
<b>Total</b>	4 h 30	32–38			

## Grundlagenetappe 5. Monat

**MITTLERE WOCHE**  
**MONAT 5**

W18/7	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/45 min	8–10	2	Lauf-Abc, anschliessend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	80 min	9–11	3	Einlaufen, mittlerer Dauerlauf (2x20 min, 5 min Trabpause), Auslaufen	
Donnerstag	60 min		2	Schwimmen, Aqua-Fit, Velofahren	alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	100 min	13–15	1	Long Jog	
<b>Total</b>	5 h 05	30–36			

Bei allen Trainingswochen: zusätzlich 2–3x Kraftgymnastik pro Woche

**INTENSIVE WOCHE**  
**MONAT 5**

W19/6	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/45 min	8–10	2	Lauf-Abc, anschliessend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	75 min	9–11	3	Einlaufen, mittlerer Dauerlauf (2x25 min, 5 min Trabpause), Auslaufen	
Donnerstag	60 min		2	Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren	alternative Sportart
Freitag					
Samstag	60 min	9–11	4	Einlaufen, extensives Intervall (5x3 min, 3 min Trabpause), Auslaufen	
Sonntag	100 min	11–15	1	(Nordic) Walking mit abschliessend 2 km Running oder als Mix Running/Walken	
<b>Total</b>	6 h	37–47			

**RUHEWOCHE**  
**MONAT 5**

W20/5	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag					
Dienstag					
Mittwoch	45 min		2	Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren	alternative Sportart
Donnerstag	45 min	6–7	2	Leichter Dauerlauf	
Freitag					
Samstag	80 min	9–11	1	Long Jog	
Sonntag					
<b>Total</b>	2 h 50	15–18			

**LEICHTE WOCHE**  
**MONAT 5**

W21/4	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/40 min	6–7	2	Lauf-Abc, anschliessend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	70 min	12–14	3	Einlaufen, mittlerer Dauerlauf (2x20 min, 10 min Trabpause), Auslaufen	
Donnerstag	40 min		1	Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren	alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	120 min	16–18	1	Long Jog	
<b>Total</b>	4 h 50	34–39			

Bei allen Trainingswochen: zusätzlich 2–3x Kraftgymnastik pro Woche



**MITTLERE WOCHE**  
**MONAT 5**

W22/3	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/40 min	7–9	2	Lauf-Abc, anschliessend progressiver Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	70 min	12–14	3	Einlaufen, mittlerer Dauerlauf 45 min, Auslaufen	
Donnerstag	40 min		1	Schwimmen, Aqua-Fit, Velofahren	alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	120 min	16–18	1	Long Jog	
<b>Total</b>	<b>4 h 50</b>	<b>35–41</b>			

**Wettkampfetappe 6. Monat:**
**ERHOLUNGSWOCHE**  
**MONAT 6**

W23/2	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag					
Dienstag	60 min	9–11	4	Einlaufen, extensives Intervalltraining (4x5 min, 4 min Trabpause), Auslaufen	
Mittwoch					
Donnerstag	60 min		2	Schwimmen, Aqua-Fit, Velofahren	alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	75 min	10–12	1	leichter Dauerlauf	
<b>Total</b>	<b>3 h 15</b>	<b>19–23</b>			

**WETTKAMPFWOCHE**  
**MONAT 6**

W24/1	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag					
Dienstag	30 min	4–6	1	leichter Dauerlauf	
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag	20 min	3	1	sehr leichter Dauerlauf	
Samstag	140 min	25	3–4	Greifensee-Lauf	Wettkampf
Sonntag					
<b>Total</b>	<b>3 h 10</b>	<b>32–34</b>			

Bei allen Trainingswochen: zusätzlich 2–3x Kraftgymnastik pro Woche

**Läufer mit Halbmarathonerfahrung**, die ihre Zeit optimieren möchten, können einen detaillierten Halbjahresplaner herunterladen unter [www.ryffel.ch](http://www.ryffel.ch) → Training.



1 Rumpfwippen  
2 Hüftkreisen

3 Beinschwingen  
4 Schultern-Armkreisen

5 Kopfkippen

**DIE OPTIMALE WETTKAMPFVORBEREITUNG**

Die körperliche und mentale Vorbereitung am Wettkampftag kann über Erfolg oder Misserfolg entscheiden. Wichtig ist ein leichtes Einlaufen zum Aufwärmen der Muskulatur. Idealerweise joggen Sie 10–15 min und absolvieren anschliessend Schwunggymnastik (dynamisches Dehnen – siehe Bilder oben). Das Einlaufen beenden Sie mit 2–3 Steigerungsläufen über 100 m und begeben sich danach zu Ihrem Startsektor.




---

### STRETCHING (STATISCHES DEHNEN)

Die Beweglichkeit ist eine elementare Voraussetzung für eine qualitativ und quantitativ gute Bewegungskörperausführung. Sie wirkt sich in vielfacher Hinsicht positiv auf die physische Leistungsfähigkeit aus. Oft sind Leistungsstagnationen auch auf eine mangelhafte Beweglichkeit zurückzuführen. Vor allem am Ende eines Lauftrainings ist es sehr wichtig, die Muskulatur zu dehnen (stretchen), um Verkürzungen vorzubeugen.

Stretching ist nicht nur eine ideale Ergänzung des Trainingsprogramms, es hilft auch bei Verspannungen und Haltungsschäden. Stretchen können Sie überall: am Arbeitsplatz, im Haushalt, sogar im Zug oder Flugzeug.

### AUSFÜHRUNG UND DOSIERUNG

Stretchen Sie nur im aufgewärmten Zustand, nach dem Einlaufen, Seilhüpfen, Treppensteigen, nach der Sauna oder einem warmen Bad. So erreicht der Körper die Betriebstemperatur und Ihr Organismus ist für das Training bereit.

- Nehmen Sie die korrekte Ausgangsstellung ein.
- Dehnen Sie die Zielmuskeln langsam und kontinuierlich.
- Forcieren Sie nicht, wippen Sie nicht.
- Halten Sie die Position pro Seite mindestens 20–30 Sekunden, damit die Muskelspannung abgebaut werden kann.
- Atmen Sie ruhig und regelmässig (keine Pressatmung).
- Konzentrieren Sie sich auf die jeweilige Muskelgruppe.

### 1 Oberflächliche Wadenmuskulatur

Übung zu zweit oder gegen einen Baum respektive eine Hausmauer möglich. Das Standbein nach vorne stellen, das Spielbein nach hinten, Gewicht auf Ferse des hinteren Fusses, Knie ganz gestreckt.

### 2 Tiefe Wadenmuskulatur

Gewicht auf Ferse des hinteren Beines, das etwas weiter vorne abgestellt wird als bei der vorangegangenen Übung. Das Kniegelenk wird gebogen. Das Gesäss nach hinten schieben, Sprunggelenk maximal biegen.

### 3 Hintere Oberschenkelmuskulatur

Das Spielbein auf einer Erhöhung leicht gebeugt abstellen, den Fuss an Erhöhung ziehen. Der Fuss des Standbeins muss in die gleiche Richtung zeigen. Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen. Variante: Das Spielbein im Halbschritt nach vorne gestreckt direkt auf dem Boden aufsetzen.

### 4 Vordere Oberschenkelmuskulatur

Im Einbeinstand wird die Ferse des Spielbeins langsam gegen das Gesäss gezogen. Das Hüftgelenk wird vollkommen gestreckt, Becken und Wirbelsäule werden durch Anspannen der Bauchmuskulatur stabilisiert. Das Standbein wird im Kniegelenk leicht gebeugt. Durch Abstützen (Baum, Partner/-in) wird das Gleichgewicht verbessert.

### 5. Brustgürtel

Den Unterarm an eine Wand oder an einen Baum legen. Den Oberkörper schräg nach vorne ziehen, bis ein Ziehen in der Brustmuskulatur spürbar ist.

### 6 Gesässmuskulatur

Aufrecht auf einer Bank sitzend den rechten Fuss auf das linke Knie legen. Das rechte Knie sanft in Richtung Boden drücken, um die Dehnung im Gesässmuskel zu verstärken.



1



2



3



4



5



6



### KRAFTGYMNASTIK

Die Kraft für die 21,97 Kilometer Ihres Marathonlaufs müssen Sie sich nicht unbedingt im Fitnessstudio holen, denn das Ziel sind nicht die grossen Muskelpakete sondern ausdauernde Muskeln. Aus diesem Grund reicht Ihr eigenes Körpergewicht bei Kraftübungen in der Regel völlig aus. Bauen Sie die wichtigsten Kraftgymnastikübungen an zwei bis drei Tagen fest in Ihr Wochenprogramm ein. Beispielsweise jedes Mal, bevor Sie nach dem Laufen unter die Dusche steigen oder verkürzen Sie Ihr Lauftraining hier und da zu Gunsten einer 20-minütigen Kraftsequenz. Wer optimal profitieren will, kann sie mit einem Stretchingprogramm kombinieren was bedeutet, dass ein Muskel gedehnt wird bevor Sie als Nächstes den Gegenmuskel (Antagonisten) kräftigen. Sie können die Pausen (20 bis 30 Sekunden) zwischen den Übungen aber auch mit Seilspringen nutzen, denn dadurch kräftigen Sie neben der allgemeinen Muskelkraft gleichzeitig exakt die fürs Laufen benötigte Fussmuskulatur.

### AUSFÜHRUNG UND DOSIERUNG

- Absolvieren Sie Kraftgymnastik immer erst nach einem Aufwärmen oder Stretching
- Ideal sind 2–3 Krafttrainings pro Woche
- In der Regel wird jede einzelne Übung 8- bis 12-mal wiederholt (= 1 Serie). Pro Übung werden 2–3 Serien durchgeführt, unterbrochen von kurzen Pausen (20–30 Sekunden).
- Achten Sie auf eine korrekte und langsame Ausführung der Übungen. Brechen Sie die Serie ab, sobald Sie die Übung nicht mehr richtig ausführen können.
- Schliessen Sie das Training mit einem leichten Auslaufen und ein paar Dehnübungen ab, um Ermüdungsreste schneller abzubauen. So fördern Sie den Erholungsprozess.
- Eine Wechseldusche oder ein warmes Bad unterstützt die Regeneration zusätzlich.
- Wichtigstes Gebot für das Kraftprogramm: Beginnen Sie mässig, aber regelmässig.

### 1 Gerade Bauchmuskulatur

Auf dem Rücken liegen, Bauchmuskeln angespannt, Arme und Beine gestreckt in der Luft. Kreuz und Lendenwirbelsäule sollten immer Bodenkontakt haben. Je weiter unten Arme und Beine sind, desto schwieriger ist die Übung.

### 2 Seitliche Rumpfmuskulatur

Seitlich auf dem Boden liegen, mit Unterarm abstützen. Becken so weit wie möglich anheben, dann senken, ohne es ganz abzulegen. Nicht mit dem Gesäss nach hinten ausweichen. Erschweren Sie die Übungen, indem Sie das obere Bein gestreckt abheben.

### 3 Arm- und Schultergürtelmuskulatur (Liegestütz)

Oberkörper auf den Armen abstützen. Oberkörper senken und wieder nach oben stossen. Kein hohles Kreuz machen.

### 4 Rumpfmuskulatur

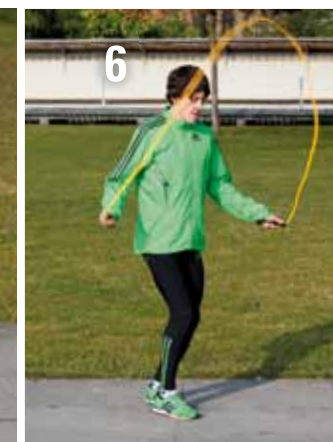
Rücklings auf den Händen oder Unterarmen aufstützen und das Gesäss maximal vom Boden abheben. Heben eines Beines abwechslungsweise um eine Fusslänge vom Boden, ohne dass der Rumpf oder das Becken die Position ändert.

### 5 Rumpfmuskulatur vorne

Beide Unterarme parallel schulterbreit auflegen, die Oberarme stehen senkrecht. Heben eines Beines abwechslungsweise um eine Fusslänge vom Boden, ohne dass der Rumpf oder das Becken die Position ändert.

### 6 Seilspringen

Erhöhen Sie die Effizienz ihres Krafttrainings, mit Robbe Skipping (Seilspringen) in den Pausen zwischen den anderen Übungen (20–30 Sekunden).



## HALBMARATHONS

### In der Schweiz

Mai	Winterthur Marathon, ZH	<a href="http://www.winterthur-marathon.ch">www.winterthur-marathon.ch</a>
Mai	Sempacherseelauf Sursee, LU	<a href="http://www.sempacherseelauf.ch">www.sempacherseelauf.ch</a>
Mai	Dreiländerlauf, BS	<a href="http://www.3laenderlauf.org">www.3laenderlauf.org</a>
Juni	Männlichen-Halbmarathon, Grindelwald BE	<a href="http://www.maennlichen-halbmarathon.ch">www.maennlichen-halbmarathon.ch</a>
Juni	Bieler Lauftage, Biel	<a href="http://www.100km.ch">www.100km.ch</a>
Juni	Graubünden-Halbmarathon, Lenzerheide	<a href="http://www.graubuenden-marathon.ch">www.graubuenden-marathon.ch</a>
Juni	Aletsch-Halbmarathon, Bettmeralp, VS	<a href="http://www.bettmeralp.ch">www.bettmeralp.ch</a>
Juli	Zermatt Marathon	<a href="http://www.zermattmarathon.ch">www.zermattmarathon.ch</a>
Juli	Stockhorn-Halbmarathon, BE	<a href="http://www.stockhorn-halbmarathon.ch">www.stockhorn-halbmarathon.ch</a>
Juli	Swissalpine, Davos, GR	<a href="http://www.swissalpine.ch">www.swissalpine.ch</a>
August	Le demi-marathon des alpes Aigle, Leysin VD	<a href="http://www.eslleysin.ch">www.eslleysin.ch</a>
August	Inferno Halbmarathon	<a href="http://www.inferno.ch">www.inferno.ch</a>
August	Emmentaler-Halbmarathon	<a href="http://www.emmentaler-halbmarathon.ch">www.emmentaler-halbmarathon.ch</a>
August	Run & Walk EVENT-Rothenburg, LU	<a href="http://www.event-rothenburg.ch">www.event-rothenburg.ch</a>
September	Swiss Walking Event Solothurn	<a href="http://www.swisswalking.ch">www.swisswalking.ch</a>
September	Semi-marathon des Côtes de l'Orbe, Arnex-sur-Orbe, VD	<a href="http://www.semi-marathon-des-cotes-de-l-orbe.ch">www.semi-marathon-des-cotes-de-l-orbe.ch</a>
September	Manor Run to the Beat Basel	<a href="http://www.manorruntothebeatbasel.ch">www.manorruntothebeatbasel.ch</a>
September	Gantrisch-Halbmarathon	<a href="http://www.gantrisch-halbmarathon.ch">www.gantrisch-halbmarathon.ch</a>
September	Internationaler Greifenseelauf, Uster ZH	<a href="http://www.greifenseelauf.ch">www.greifenseelauf.ch</a>
Oktober	Hallwilerseelauf, Beinwil am See, AG	<a href="http://www.hallwilerseelauf.ch">www.hallwilerseelauf.ch</a>
Oktober	Brienzerseelauf, Bönigen BE	<a href="http://www.brienzerseelauf.ch">www.brienzerseelauf.ch</a>
Oktober	Lausanne Marathon	<a href="http://www.lausanne-marathon.ch">www.lausanne-marathon.ch</a>
Oktober	Lucerne Marathon	<a href="http://www.lucernemarathon.ch">www.lucernemarathon.ch</a>
November	Lavaux Nordic-Walking-Event	<a href="http://www.lavaux-nordic-walking.ch">www.lavaux-nordic-walking.ch</a>
November	Halbmarathon Wil-Frauenfeld	<a href="http://www.frauenfelder.org">www.frauenfelder.org</a>
Dezember	Staaner Stadtlauf	<a href="http://www.staaner-stadtlauf.ch">www.staaner-stadtlauf.ch</a>
Januar	Neujahrsmarathon Zürich	<a href="http://www.neujahrsmarathon.ch">www.neujahrsmarathon.ch</a>
Januar	Swiss Snow Walk & Run Arosa, GR	<a href="http://www.snowwalkrun.ch">www.snowwalkrun.ch</a>

Februar	Swiss Snow Walk & Run Engelberg, OW	<a href="http://www.snowwalkrun.ch">www.snowwalkrun.ch</a>
März	Semi marathon du CEP Cortaillod, NE	<a href="http://www.cepcortaillod.ch">www.cepcortaillod.ch</a>
März	Rhylauf Halbmarathon, SG	<a href="http://www.rhylauf.ch">www.rhylauf.ch</a>
April	Bündner Frühlingslauf, GR	<a href="http://www.fruehlingslauf.ch">www.fruehlingslauf.ch</a>
April	Semi-Marathon Nidau, BE	<a href="http://www.ccnidau.ch">www.ccnidau.ch</a>
Mai	Genève Marathon for UNICEF, GE	<a href="http://www.genevemarathon.ch">www.genevemarathon.ch</a>
Mai	Emmental Walking, BE	<a href="http://www.emmentalwalking.ch">www.emmentalwalking.ch</a>
Juni	Semi-Marathon du Val-de-Travers, NE	<a href="http://www.defi-vdt.ch">www.defi-vdt.ch</a>
Juni	Course des 2 lacs Le Bouveret-Taney, VS	<a href="http://www.bouveret.ch">www.bouveret.ch</a>

### Halbmarathons in Deutschland

März	Freiburg Marathon mit Halbmarathon	<a href="http://www.marathon-freiburg.com">www.marathon-freiburg.com</a>
März	Vattenfall Berliner Halbmarathon,	<a href="http://www.scc-events.com">www.scc-events.com</a>
April	RheinEnergie Marathon Bonn	<a href="http://www.rheinenergie-marathon-bonn.de">www.rheinenergie-marathon-bonn.de</a>
Juni	Stuttgarter Zeitung-Lauf	<a href="http://www.stuttgarter-zeitung-lauf.de">www.stuttgarter-zeitung-lauf.de</a>
September	Beurer-Halbmarathon Ulm	<a href="http://www.einstein-marathon.de">www.einstein-marathon.de</a>

### Halbmarathons in Österreich

März	Wien Energie Halbmarathon	<a href="http://www.halbmarathon.at/de">www.halbmarathon.at/de</a>
April	Vienna City Marathon	<a href="http://www.vienna-marathon.com">www.vienna-marathon.com</a>
Mai	Salzburg AMREF Marathon	<a href="http://www.salzburg-marathon.at">www.salzburg-marathon.at</a>
August	Kärnten läuft – Wörthersee Halbmarathon	<a href="http://www.kleinezeitung.at/sport/kaerntenlaeuft">www.kleinezeitung.at/sport/kaerntenlaeuft</a>
September	Wachau	<a href="http://www.wachau-marathon.com">www.wachau-marathon.com</a>



### OPTIMAL VORBEREITET MIT [WWW.RUNNINGCOACH.CH](http://WWW.RUNNINGCOACH.CH)

Ein statischer Plan hat Grenzen. Besser vorbereitet ist, wer sich mit einem dynamischen Trainingsplan vorbereitet. Mit einem guten Gefühl steht an der Startlinie, wer seinen Halbmarathon mit dem running.COACH vorbereitet. Das dynamische, webbasierte Trainingssystem beruht auf den Erfahrungen von Markus Ryffel, Viktor Röthlin und Christian Belz, den erfolgreichsten Schweizer Langstreckenläufern. Es berechnet aufgrund Ihrer zur Verfügung stehenden Zeit einen auf Sie abgestimmten Trainingsplan, der sich stets anpasst und Ihnen das optimale Training vorschlägt. Ergänzt werden die einzelnen aufeinander abgestimmten Trainings durch Übungsvorschläge aus Kraftgymnastik, Stretching, Lauftechnik oder Fussgymnastik. Auch wer ab und zu gerne alternativ trainiert, findet entsprechende Vorschläge und kann dies wie alle anderen Trainings protokollieren und statistisch auswerten.



### HELSEANA TRAILS

Helsana Trails sind ausgeschilderte Rundkurse für Running, Walking und Nordic Walking von etwa 5 km Länge. Auf den Trails gibt es in regelmässigen Abständen Hinweistafeln, die mit Text und Bild Grundlagen von Running, Walking und Nordic Walking erläutern, etwa zur Technik oder zur richtigen Trainingsbelastung. Es werden auch Kräftigungs- und Dehnungsübungen gezeigt. Daneben gibt es signalisierte Strecken mit Kilometerangaben bis zu 25 Kilometer.

Weitere Informationen unter [www.helsana.ch/trail](http://www.helsana.ch/trail)