

# Faszination Marathon

Sind Sie über 50, laufen schon 1- oder 2-mal pro Woche und träumen von einer Marathonteilnahme? Dann ist es höchste Zeit, mit dem Training anzufangen!

## VON DR. MARCEL ISAY

Die Begeisterung, einmal einen Marathon zu laufen, erfasst immer mehr Menschen, wobei auch die über 50-Jährigen einen immer grösseren Anteil der Sportler ausmachen. In New York nahmen letztes Jahr 7707 Teilnehmer über 50 die 42,195 km unter die Füsse, was einem Anteil von 20 Prozent entspricht. Am Zürich-Marathon waren es dieses Jahr gar 26 Prozent, und die Tendenz ist steigend. Marathon ist faszinierend, weil man die eigenen Grenzen kennen lernt, den inneren Schweinehund überwindet und weil es ein unglaubliches Gefühl ist, mit erhobenem Kopf ins Ziel zu kommen. Lauftraining ist gesund für Körper und Geist, was auch eine Vielzahl von wissenschaftlichen Arbeiten belegen. Regelmässiges Laufen vermindert das Risiko von Herz-Kreislauf-Problemen, reduziert die Erkrankungshäufigkeit von Dickdarmkrebs sowie erhöhtem Blutzucker und schützt vor Knochenabbau und Übergewicht. Ausserdem hilft es beim Stressabbau und schützt vor Depressionen und Angstzuständen. Emil Zatopek, eine Lauflegende aus der ehemaligen Tschechoslowakei, hat einmal gesagt: «Wenn du laufen willst, dann lauf eine Meile. Willst du aber ein neues Leben, dann lauf Marathon.» Laufen kennt kei-

ne Altersgrenzen und es ist nie zu spät, damit zu beginnen. Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen mit 65 Jahren oder darüber nach einem Trainingsprogramm überraschende Fortschritte erzielen. Bevor man aber mit einem regelmässigen Lauftraining anfängt, sollte man sich von einem Arzt gründlich untersuchen lassen. Bei über 50-Jährigen gehört in jedem Fall ein Belastungs-EKG, am besten auf einem Laufband, dazu. Wenn man gesund ist und auch keine Gelenkerkrankungen aufweist, ist es durchaus möglich, sich innerhalb eines Jahres auf einen Marathon vorzubereiten. Dazu gehören ein mehrmonatiges Basistraining und eine 12–16-wöchige Marathonvorbereitung. Empfehlenswert ist das systematische und konsequente Trainieren nach einem Plan. Es gibt eine Vielzahl von guten Büchern, Laufheften und Internetseiten mit Trainingsplänen, die je nach Zeitziel direkt übernommen werden können. Marathontraining ist aber zeitaufwendig, denn nur schon bei einem Trainingsplan, der auf «Ankommen» ausgerichtet ist, werden pro Woche 45 Trainingskilometer nötig sein. Wenn man eine Zeit unter 4 Stunden ins Auge fasst, benötigt man zwischen 50 und 60 Kilometern pro Woche. Wenn man dann



**Dr. Marcel Isay**, Facharzt für orthopädische Chirurgie, speziell Sportverletzungen und Schulterchirurgie. Seit 1993 Partner der Praxisgemeinschaft Clarahof zusammen mit Robert Graf, Christoph Holenstein, Hans Jenny, und Andreas Oeri.

noch die Zeit für die Abkühlung und das Duschen hinzurechnet, kommen schon einige Stunden zusammen. Weitere Voraussetzungen sind die Bereitschaft, ein anspruchsvolles Training zu absolvieren, und ein Umfeld, welches die nötige Unterstützung bietet. An Ausrüstung sind 2 oder 3 Paar Laufschuhe und dem Wetter angepasste Laufgarnituren notwendig. Ausserdem empfiehlt sich eine Pulsuhr, um sich an die Trainingsvorgaben zu halten. Wenn nun alle Voraussetzungen erfüllt sind, brauchen Sie nur noch einen der vielen Marathons schweiz- oder weltweit auszuwählen und los gehts. Übrigens: Die Weltrekordzeit für einen 80-jährigen Marathonläufer beträgt 3 Stunden 43 Minuten und 48 Sekunden!