



## **Tapering, die Ruhe vor dem Sturm**

Unter Tapering versteht man das gezielte Zurückfahren des Trainingsumfangs und der Trainingsintensität in den letzten 5 bis 20 Tagen vor einem Wettkampf. Wer monatelang hart trainiert hat, muss sein Training zurückfahren, um wohl erholt und ohne Gefühle von Müdigkeit am Start stehen zu können.

In der Taperingphase erhält der Körper genau so viel Schonung und Erholung, dass er nicht an Leistungsfähigkeit verliert, sich aber trotzdem erholen kann. Das ist eine Gratwanderung zwischen weitertrainieren, auch schnelle und lange Einheiten, aber eben nicht zu viel und nicht zu hart. Wer richtig tapert, kann z.B. in einem Marathon gegenüber dem LongRun um bis zu 15% schneller laufen und erst noch weiter!

Ein 3h-Läufer im Marathon macht seine LongRuns mit einem Tempo von um die 4:55/km und läuft dabei bis zu 35 km weit. Im Marathon läuft er aber 4:17/km und das über 42km. Das entspricht einer Temposteigerung von ca. 13%, im Training hätte er das nie geschafft!

Je höher der Trainingsumfang vorher war, desto früher beginnt das Tapering.

Weitere Marathon Informationen:

[www.confiserie.ch/marathon.asp](http://www.confiserie.ch/marathon.asp)