



Florence Kiplagats Weltrekordtraining

Ein ausgefeiltes Intervall- und Tempolaufttraining sowie Wochen von 200 bis 230 Lauf-km dienten der Kenianerin Florence Kiplagat zur Vorbereitung auf den Halbmarathon-Weltrekord von 65:12 min und nunmehr für den kommenden London Marathon. Ihr italienischer Trainer Renato Canova erläuterte Herbert Steffny bei seinem Aufenthalt in Iten das Trainingsprogramm.

Von Herbert Steffny (Text und Fotos)

Ich treffe Renato Canova im neu erbauten Keellu Resort Hotel des Marathonweltrekordlers Wilson Kipsang, in dem auch die neuerdings von ihm betreute chinesische Nationalmannschaft Quartier bezogen hat. Während unseres Gesprächs klingelt immer wieder das Telefon des vielbeschäftigten 70-jährigen Coachs. 1987 bis 1998 trainierte der gelernte Sportlehrer die italienische Marathon-Nationalmannschaft, es war die Ära um Gelindo Bordin und Stefano Baldini. Als die staatliche Nachwuchsförderung ausfiel, schlug der Coach 1998 erstmals seine Zelte im kenianischen Hochland in Iten auf, wo er sich aus dem Füllhorn der kenianischen Talente bedienen konnte. Als Referent dozierte er seine Trainingsphilosophien und entwickelte sich im Laufe der Jahre durch seine Erfolge zu einer Art Kulttrainer, dessen Rat nun auch deutsche Athleten wie Arne Gabius, die Hahner-Zwillinge oder neuerdings auch Sabrina Mockenhaupt suchen.

Zu seinen erfolgreichen Schützlingen gehören u.a. der Hindernisweltrekordler Saif Saaeed Shaheen, alias Stephen Cherono, der Doppelweltmeister und Olympiazweite im Marathonlauf Abel Kirui oder auch Moses Mosop, der beim windbegünstigten Marathon in Boston 2011 als 2. in 2:03:06 h das schnellste Debüt aller Zeiten hinlegte. Mosop gewann danach allerdings den Chicago Marathon und stellte einen erstaunlichen Weltrekord über 30.000 m (1:26:47 h) auf. 2010 holten seine Athleten Wilson Kiprop und Florence Kiplagat die beiden WM-Titel im Halbmarathonlauf im chinesischen Nanning.

Florence Kiplagat, Nichtè des

2:06:50h-Marathonläufers William Kiplagat, der 2009 in Frankfurt Dritter wurde, gewann bereits 2009 die Cross-WM in Amman, stellte im gleichen Jahr mit 30:11,53 min Kenias 10.000-m-Rekord auf. Die kleine Kenianerin und Mutter siegte bei ihrem Debüt beim Berlin Marathon 2011 in 2:19:44 h und erneut 2013 in 2:21:13 h. Am 16. Februar 2014 pulverisierte sie in Barcelona neun Tage vor ihrem 27. Geburtstag den Halbmarathon-Weltrekord ihrer Nachbarin Mary Keitany um ganze 38 sec auf starke 1:05:12 h. Es war sogar noch mehr drin, so Renato Canova. Das Rennen wäre von den Pacemakern zu langsam begonnen worden.

TIEF VON 2012 ÜBERWUNDEN

Woher kommt dieser Leistungssprung? Canova führt hierfür Änderungen in den Lebensumständen von Kiplagat an. Nach ihrem Debüt-Sieg in Berlin 2011 hatte sie ein ziemliches Tief. Die Trennung von Moses Mosop und damit verbundene Zwistigkeiten der beteiligten Clans zogen sie runter. Im folgenden Winter litt sie unter Knieproblemen. Erst 2014 kam die kleine Läuferin wieder so richtig in Fahrt. Der Halbmarathon-Weltrekord mit kenianischen Tempomachern, war ein Nebenprodukt ihrer Vorbereitung auf das eigentliche Ziel, den London Marathon im April.

Nachfolgend die Kerneinheiten ihrer Vorbereitung auf diesen Halbmarathon, die in regenerative „Easy Runs“ eingebettet werden. „Niemand kann so schnell und so langsam wie Kenianer laufen“, doziert der Guru. Ich kann das durch meine eigenen GPS-Messungen vor Ort nur bestätigen, denn als 60-Jähriger konnte ich bei regene-

rativen Läufen der Elite auch in 2.400 m Höhe durchaus mithalten. Diese langsamen („recovery“) Läufe sind bei Florence Kiplagat in einem Tempo von 4:45 bis 5:45 min/km, „easy runs“ sind um 4:25min/km. Die Tempoläufe auf der Bahn absolviert sie zumeist mit männlichen Pacemakern. Die meisten Dauerläufe werden im Umland von Iten auf welligem Naturboden absolviert. Das angegebene Trainingstempo in 2.300-2.400 m Höhe entspricht für höhenangepasste Athleten wie Florence Kiplagat einer rund 5% schnelleren Leistung auf Meereslevel.

21.01.2014:

30 km in 1:45:46 h (entspricht 3:31 min/km, auf der Moiben Road, 2.300 m Höhe, flachere Naturbodenstrecke, die für die langen Einheiten benutzt wird)

25.01.2014:

10x400 m (70 sec), 10x200 m (33 sec), 5x400 m (68,5 sec), 10x200 m (33 bis 30 sec) 3.000 m in 9:20 min, im alten (staubigen) Kamariny Stadion in 2.400 m Höhe

28.01.2014

2x2.000 m in 6:09/6:06 min, 5x1.000 m in 3:01-2:58 min

31.01.2014

15 km in Wechseltempo 3:05 bis 3:30 min in 49:29 min (Dieses Training ist eine Canova-Spezialität. Die Wechselbelastungen um die 4-mmol Laktatschwelle sollen die Permeabilität, das heißt die Durchlässigkeit der Zellmembranen zur Laktat-Eliminierung verbessern)

03.02.2014

17 km in 60 min mit Wechseltempo zwischen 3:05 min/km und 3:59 min/km



Autor Herbert Steffny mit dem italienischen Star-Trainer Renato Canova.

**07.02.2014**

17 km in 1:01 h, darin 5 km (15:51 min), 4 km (12:54 min), 3 km (9:39 min), 2 km (6:41 min)

11.02.2014

Abschlussstraining: 5x600 m (1:44 min), 5x400 m (68 sec), 5x200 m (31 sec)

16.02.2014

Halbmarathon Barcelona in neuer Weltrekordzeit: 1:05:12 Stunden

Nach dem Weltrekordrennen in Barcelona ging nach einer regenerativen Woche die spezielle Marathonvorbereitung auf London weiter. Am 22.2.2014 folgte daher zunächst ein 45 km-Lauf in 2:57 h, gesteigert nach 10 km von 4:31 auf 3:55 min/km. Bis 35 km liefen übrigens die Hahner-Zwillinge Anna und Lisa und auch Sabrina Mockenhaupt mit. Letztere, deren bisheriges Training und Konzeption Canova als die reinste Konfusion bemäkelte, machte dabei auf ihn einen guten Eindruck. Nach diesem Lauf war Florence Kiplagat aber ziemlich ausgepumpt und schlapp in den Beinen, so dass ihr ursprünglich geplantes Trainingsprogramm um eine Woche verschoben wurde. „Der Plan folgt dem Athleten – nicht umgekehrt“ betont der Coach weise. Typische Wochen im Marathontraining von Florence Kiplagat umfassen 200 bis 230 Wochen-km („big volume training“):

14-Tageszyklus von Florence Kiplagat auf London 2014

Mo 03.03.2014

- a) 1:20 h in 4:15 min/km (19 km)
- b) 1h easy (13 km)

Di 04.03.2014

- a) 20 min aufwärmen, 15 km in 3:40 min/km (Moiben Road, 18 km)
- b) 1:10 h easy (16 km)

Mi 05.03.2014

- a) 1:20 h in 4:15/km (19 km)
- b) 50 min easy (10 km)

Do 06.03.2014

- a) 20 min aufwärmen 15x600 m in 1:51 min (200 m Traben in 1:20)
- b) 1:10 h easy (16km)

Fr 07.03.2014

- a) 1:30h moderat 4:17 min/km (21km)
- b) 1:00h easy 4:37 min/km (13km)

Sa 08.03.2014

- a) 1:10h davon 25 min easy / 45 min

schnell: 15x1 min schnell, 1 min easy, dann 15x 30 sec schnell, 30 sec easy (17 km)

- b) 1:10h easy (16 km)

So 09.03.2014

- a) 2:30 h moderat 4:07 min/km (36-37 km)

Mo 10.03.2014

- a) 1h easy (13 km)
- b) 50 min easy (11 km)

Di 11.03.2014

- a) 20 min aufwärmen, 8x3 km in 10:30 min, Pause 1 km in 4:20 min (Gesamt 31 km in 1:54:20 h)

Mi 12.03.2014

- a) 1h easy (13 km)
- b) 50min easy (11 km)

Do 13.03.2014

- a) 1:10 h mit kurzen Tempowechseln (30 bis 45 sec) alle 2 min (17 km)
- b) 50min easy (11 km)

Fr 14.03.2014

- a) 20 min aufwärmen, 10x1.000 m in 3:05 min, der letzte schneller, Pause 2 min (13 km)
- b) 50 min easy (11 km)

Sa 15.03.2014

- a) 1 h mit kurzen Tempowechseln (14 km)
- b) 40 min easy und 10x 80 m Bergsprints (9 km)

So 16.03.2014

10 min aufwärmen, dann 40 km kontinuierlich in 3:50min/km 2:33:20 h (42 km)

(Quelle: Renato Canova)

Das Ziel für London ist eine Zeit von um oder unter 2:18 h. Das wäre kenianischer Rekord, den Mary Keitany, der sie gerade den Halbmarathon-Rekord entrisen hat, seit London 2012 mit 2:18:47 h hält. Und auch Sieg in London? Hier gibt sich Renato Canova bedeckter. Er hält Landsfrau Priscah Jeptoo derzeit für stärker und die Äthiopierin Tirunesh Dibaba für das größte Talent derzeit überhaupt, aber ob diese das auch auf Marathon umsetzen kann, ist für ihn noch offen.



Florence Kiplagat wird im Training von männlichen Hasen begleitet.