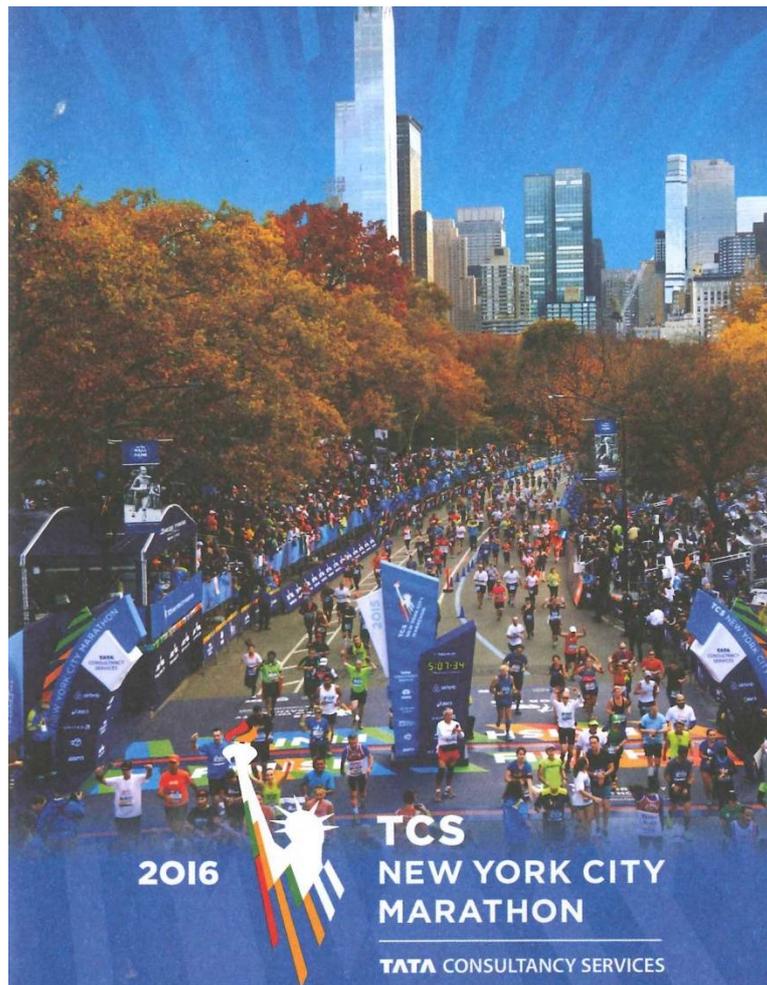


MEIN ZIEL, MEINE HERAUSFORDERUNG



K.M. Seidler GmbH

Katrin Seidler

Zinggenstrasse 2, CH-9434 Au SG

info@kmseidler.com www.kmseidler.com

Strecke

Der New York City Marathon ist kein Rundkurs, sondern geht von Fort Wadsworth auf Staten Island über Brooklyn, Queens und die Bronx nach Manhattan, wo sich im Central Park das Ziel befindet. Wegen der grossen Teilnehmerzahl wird mittlerweile in vier Wellen (von 2008 bis 2011 in drei Wellen) mit etwa 20 Minuten Abstand gestartet. In jeder Welle gibt es drei Startspuren, die erst bei Meile 8 (12,9 Kilometer) endgültig vereinigt werden. Die professionellen Läuferinnen starten separat schon einige Zeit vor den Hauptwellen, ebenso die Teilnehmer in der Rollstuhlkategorie. Die professionellen Läufer starten an der Spitze der ersten Hauptwelle.

Gleich zu Beginn muss man den höchsten Punkt der Strecke, die Verrazano-Narrows-Brücke mit einer Spannweite von 3 km, erlaufen. Danach geht es durch Brooklyn, wo man zwischen Meile 4 (6,3 km) und Meile 8 (12,9 km) auf der 4th Avenue fast nur geradeaus läuft. Über die Pulaski Bridge, auf deren Auffahrrampe sich der Halbmarathonpunkt (21,098 km) befindet, geht es nach Queens. Von diesem Stadtteil gelangt man auf die Queensboro Bridge, die nach Manhattan und auf die First Avenue führt. Dort geht es rund 5,5 km Richtung Norden und über die Willis Avenue Bridge in die Bronx. Nach etwas über einer Meile geht es über die Madison Avenue Bridge wieder zurück nach Manhattan durch den Stadtteil Harlem auf die Fifth Avenue. Nun läuft man an der Museumsmeile New Yorks entlang zur Ostseite des Central Park. Nahe dem Guggenheim-Museum wechseln die Läufer auf den East Drive im Park selbst, bis sie kurzzeitig wieder den

Park verlassen und über Central Park South laufen, wo besonders viele Zuschauer für Stimmung sorgen. Danach geht es am Columbus Circle zurück in den Central Park, dem Ziel an der Tavern on the Green entgegen.

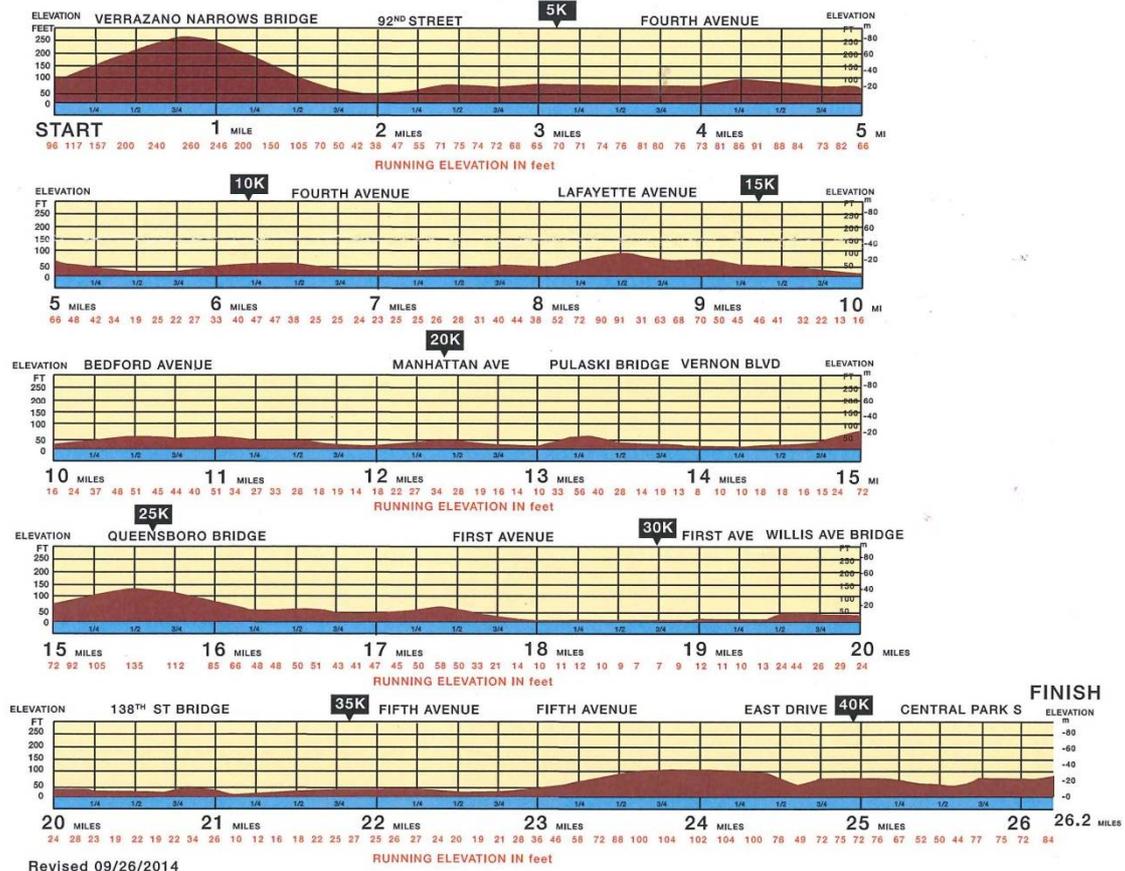
Insgesamt sind fünf Brücken auf der Strecke zu überqueren. Es ist ein anspruchsvoller Marathon, der im Vergleich zu den großen Marathons wie London, Berlin, Hamburg usw. im Elitefeld rund zwei Minuten und von Freizeitläufern etwa fünf bis zehn Minuten langsamer gelaufen wird.

Lauf der Superlative (Quelle: NZZ 04.11.2016)

„Der Big Apple bietet das Marathon-Spektakel schlechthin. Über 50 000 Läufer erreichten in den vergangenen Jahren das Ziel im Central Park, angefeuert von über zwei Millionen enthusiastischen Zuschauern entlang der Strecke. Damit ist der Marathon mit der einzigartigen Kulisse und der unübertrefflichen Stimmung weltweit der grösste – und der beliebteste. Weit über 100 000 Laufbegeisterte melden sich jeweils an, nicht einmal die Hälfte der Interessenten erhält schliesslich einen der begehrten Startplätze. - Allein schon der Kampf um die Startplätze erfordert die Ausdauer eines Marathons. Das Prozedere ist einzigartig – und kompliziert.“



Streckenprofil



Revised 09/26/2014

Vorbereitung

Mein Entscheid, meine Einstellung, mein Engagement heute und jeden Tag in der Vorbereitungszeit entscheiden, wie interessant, freudvoll und erfolgreich der Marathon für mich sein wird.

Der Trainingsplan war in jeder Periode zyklisch aufgebaut. Nach einer lockeren Woche folgte eine mittlere und eine harte Woche. Die erste Periode von 12 Wochen beinhaltete die Erarbeitung der Grundlagen- ausdauer (sprechen ist ohne Probleme und ohne Unterbruch möglich), der Stabilisierung und der Kräftigung. In den folgenden 12 Wochen (2. Periode) galt es lange Läufe im mittleren Belastungsbereich (einige Sätze am Stück sprechen ist möglich), laufspezifische Intervalleinheiten und ein Langhanteltraining zu absolvieren. In der letzten und dritten Periode (Dauer 12 Wochen) standen komplexe Trainings wie lange Läufe über 90 Minuten, Dauerläufe mit Steigungen über 60 Minuten, Krafttrainings (inter- und intramuskuläre Koordination) und Fahrradrouen am Berg im Vordergrund. – Hard work and fun!

Trainingsplanung und Trainingsagebuch Kathrin

Monat: Februar Jahr: 2016 

Datum	Verfasser	Erst	Schwelligkeit	Konzept / Konzeptbereich	Erweiterbarkeit	Energiebedarf	Wetterschutz	Ergebnis	Einigung (Gemeinsam)	Reaktion	Bemerkungen
									Plus	Schul	Gericht
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											

Notizen: OK Körpergewicht am 1. 8.1: _____ kg Körpergewicht am 1. 8.1: _____ kg

Legende: sehr locker: 4-6; sehr locker: 6-8; locker: 8-10; locker: 11-12; ein wenig hart: 13-14; hart: 15-16; sehr hart: 17-18; sehr, sehr hart: 19-20

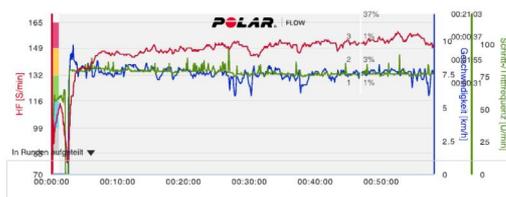
Leistungskontrollen

Die Kontrolle der ersten Trainingsperiode umfasste die aerobe Leistungsfähigkeit – wie schnell kann ich ‚laufen‘ ohne ‚sauer‘ zu werden. Für die Überprüfung der Leistungsparameter lief ich am 19. Februar 2016 und am 19. April 2016 die gleiche Rundstrecke.

Distanz: 6.98 km

Aufstieg: 20 m

Abstieg: 10 m



Testlauf 19. Februar 2016

⊗ Geschwindigkeit: 7.2 km/h

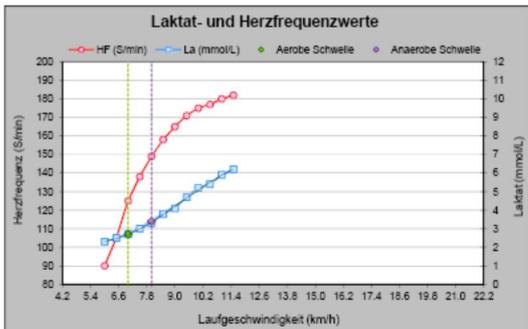


Testlauf 19. April 2016

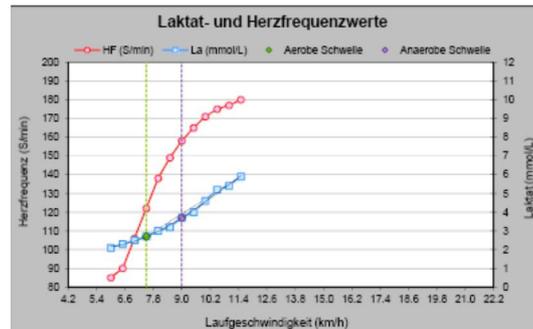
⊗ Geschwindigkeit: 8.1 km/h

Im zweiten Trainingsblock standen zwei Laktat-Stufentests - zur Beurteilung der aeroben wie auch der anaeroben Schwelle - auf dem Laufband an. Die Laktatkonzentration steigt mit steigender Belastung im Blut an, bleibt aber jeweils auf einer gewissen Belastungsstufe in einem Gleichgewicht (steady state). Solange dies der Fall ist, befindet sich der Stoffwechsel im aeroben Bereich. Falls aber mit steigender Belastung der anaerobe Stoffwechsel betrieben wird, so steigt die

Laktatkonzentration stetig weiter an; d. h. es kann kein Konzentrationsplateau des Laktats erreicht werden.



Test 24. April 2016
anaerobe Schwelle: 8.0 km/h



Test 24. Juni 2016
anaerobe Schwelle: 9.0 km/h

Am 17. September 2016 nahm ich - als Testlauf über die Halbmarathon-Distanz - am internationalen Greifenseelauf teil. An diesem Lauf testete ich die Verträglichkeit der Nahrungsaufnahme vor, während und nach dem Lauf. Zudem probierte ich das Laufen mit und ohne Musikunterstützung aus.

Um die aerobe Leistungsfähigkeit am New York City Marathonlauf zu verbessern, absolvierte ich am 21./22. Oktober 2016 zwei Höhentrainings-Einheiten in St. Moritz. Diese unmittelbare Vorbereitung auf den Wettkampf brachte mir Sicherheit, dass ich mein Ziel, meine Herausforderung mit der Marathon-Medaille kröne.

Schritte des Erfolgs



Der erste Schritt zum Erfolg ist die Gedankenkontrolle: Was und wie ich denke, was ich mir selbst sage, was ich rede ist entscheidend.

START	00:00:00 (10:43 AM)
5K (3.1mi)	00:36:14 (11:19 AM)
10K (6.2mi)	01:12:43 (11:55 AM)
15K (9.3mi)	01:54:47 (12:37 PM)
20K (12.4mi)	02:40:00 (1:23 PM)

Laufzeiten auf Kurs



mein Ziel, meine Herausforderung
NEW YORK CITY MARATHON 2016

Der zweite Schritt zum Erfolg ist die Gefühlskontrolle: Welche Gefühle ich zulasse, wie ich meine Gefühle auslebe und wie ich sie steuere ist entscheidend.



Kampf gegen Kniebeschmerzen

Der dritte Schritt zum Erfolg ist die Kontrolle meiner Aktionen: Was ich tue und wie ich es tue ist entscheidend.



Der persönliche Entscheid, die persönliche Anstrengung und die persönliche Verantwortung für das erreichte Resultat sind die einzigen Winnerfaktoren und der beste Weg zum Erfolg.

