

Bieler Hunderter

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Schweizer Soldat : die führende Militärzeitschrift der Schweiz**

Band (Jahr): **90 (2015)**

Heft 3

PDF erstellt am: **26.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Trainier für den Hunderter!

Der Bieler Hunderter ist nach dem Murtenlauf die zweitälteste Laufveranstaltung der Schweiz. Wer nicht die ganzen 100 km laufen will, dem bieten die Bieler Lauftage auch die Möglichkeit, kürzere Distanzen zu absolvieren.

OBERST I GST MATHIAS MÜLLER, PRÄSIDENT DES BIELER HUNDERTERS, ZUM RICHTIGEN TRAINING

Steigende Beliebtheit geniesst der Staffellauf. 45 Militär-Teams mit jeweils fünf Läufern sind im vergangenen Jahr klassiert worden. Damit auch sie vom 12. auf den 13. Juni mit einer Mannschaft die einmalige Atmosphäre der «Nacht der Nächte» erfahren können, gibt es hier einen Trainingsplan.

Der Staffellauf führt über die gleiche Strecke wie der 100-km-Lauf. Die Teilstrecken sind 16,9, 21,1, 18,1, 20,6 und 23,3 km lang. Start ist am Freitag 23 Uhr. Die Mannschaften haben maximal 20 Stunden Zeit, um den Lauf zu absolvieren. Die Lauforganisatoren offerieren den Armeeingehörigen das Startgeld. Anmeldung unter www.100km.ch.

Ein Lauf zwischen 17 und 23 Kilometern ist eine schöne Herausforderung, darf aber nicht unterschätzt werden. Damit Sie und Ihre Mannschaft den Lauf voll geniessen können, sollten Sie sich korrekt vorbereiten.

Wer einen Lauf von rund 20 Kilometer anvisiert, der benötigt in etwa eine Vorbereitungszeit von 10 bis 12 Wochen. Dabei sollte versucht werden, drei Mal pro Woche zu laufen. Im Internet finden sich zahlreiche diesbezügliche Trainingspläne. Sehr empfehlenswert ist die Seite www.swiss-running.ch, welche von Swiss Athletics in Zusammenarbeit mit der SUVA unterhalten wird.

10-Wochen-Trainingsplan für Anfänger angelehnt an die Empfehlung von Swiss Athletics. Ideal ist, wenn pro Woche auch mindestens einmal Krafttraining (insbesondere Rumpfkraft) gemacht wird:

- GT = gemütliches Tempo
- MT = mittleres Tempo
- ZT = zügiges Tempo
- ST = schnelles Tempo
- TW = Tempowechsel (langsam, schnell, schneller etc.)
- FS = Fahrtenspiel (unterschiedliche Intensitäten wechseln sich ab)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wo 1	60 Minuten GT			35 Minuten GT 5 x 2 Minuten schnell gefolgt von 2 Minuten langsam 15 Minuten GT			75 Minuten GT
Wo 2		60 Minuten GT		20 Minuten GT 50 Minuten TW			90 Minuten GT
Wo 3		60 Minuten GT		35 Minuten GT 15 Minuten ZT 15 Minuten GT			75 Minuten im gewünschten Wettkampf-Tempo
Wo 4		60 Minuten GT		65 Minuten GT			16 Kilometer in Bestzeit
Wo 5		45 Minuten GT		35 Minuten GT 3x7 Minuten FS mit jeweils 2 Minuten Traben dazwischen 15 Minuten GT			80 Minuten GT
Wo 6		60 Minuten GT		20 Minuten GT 50 Minuten MT			100 Minuten GT
Wo 7		60 Minuten GT		35 Minuten GT 2 x 7 Minuten ST mit 2 Minuten Traben dazwischen 15 Minuten GT			120 Minuten GT
Wo 8		45 Minuten GT		35 Minuten GT 5x2 Minuten ST mit 2 Minuten Traben dazwischen			10 Minuten lockeres Einlaufen 20 Minuten GT 20 Minuten MT 20 Minuten ZT 10 Minuten GT
Wo 9		45 Minuten GT		35 Minuten GT 15 Minuten ST 15 Minuten GT		75 Minuten GT	
Wo 10	45 Minuten GT		50 Minuten GT		Militärstaffette Bieler Lauftage		