

1.000-Meter-Lauf im Sprintvierkampf

Im Leistungsbereich hat für den Hundeführer die 1.000-Meter-Strecke im Sprintvierkampf trainingsmethodisch einen ganz anderen Charakter als auf der Mittel- und Langstrecke im CaniCross (CC). Vor allem Sprintertypen haben im letzten Drittel der Strecke Probleme, das Tempo zu halten. Die Muskulatur übersäuert, die Beine werden schwerer und wertvolle Sekunden und Plätze gehen auf die direkten Konkurrenten verloren. Zudem bekommen sie Schwierigkeiten, ihren Hund bei Richtungswechseln oder im Zieleinlauf richtig zu dirigieren.

Vor allem im Jägerstart kann es passieren, dass Teams im Eifer des Wettkampfes zu schnell loslaufen und sich übernehmen. Die meisten wissen aber nicht, dass die Stoffwechselprozesse zur Energiegewinnung ganz anders ablaufen als im Canicross und mit entsprechendem Training die Geschwindigkeit auch im

Wettkampf bis zum Ende gleichmäßig hochgehalten werden kann.

Um das besser zu verstehen erfolgt zuerst ein kleiner Exkurs zur Energiebereitstellung

In den Geländeläufen werden Kohlenhydrate zur Energiegewinnung verwendet. Umgewandelt in Glykogen werden sie in Muskeln und Leber gespeichert. Die eigentliche Energiegewinnung aus Glykogen erfolgt dann entweder aerob oder anaerob.

Als anaerobe Energiegewinnung wird der Prozess bezeichnet, bei dem aus Glykogen Energie gewonnen wird **ohne dazu Sauerstoff** zu benötigen. Der große Vorteil ist, dass die Energie schnell zur Verfügung steht.

Wenn Energie auf diesem Weg gebildet wird, entsteht allerdings das Stoffwechselprodukt Laktat. Deshalb wird dieser Prozess auch als anaerobe laktazide Energiegewinnung bezeichnet. Steigt die Konzentration von Laktat an, wird der Muskel schnell ermüden und die Laufbewegungen werden immer schwerer fallen.

Die aerobe Energiegewinnung geschieht dagegen in Verbindung mit Sauerstoff. Das dauert länger, denn der benötigte Sauerstoff muss erstmal in die Muskelzelle transportiert werden. Hier kann Glucose vollständig und effizient abgebaut werden. Da es sich bei der aeroben Energiebereitstellung um einen langsamen Prozess handelt, ist sie für weniger intensive, aber dafür längere Belastungsdauern geeignet.

Welche Auswirkungen hat das Training?

Das Training muss sowohl im aeroben als auch im anaeroben Bereich erfolgen, lediglich die Schwerpunkte verschieben sich zum Training im CC. Das aerobe Training ist weniger lang, dafür wird im anaeroben Bereich deutlich intensiver trainiert.

Zudem sind die intensiven Läufe deutlich schneller und kürzer als im CC-Training. Dabei wird das Herzkreislauf-System stark belastet, in dem die Herzfrequenz bis zum maximalen Puls ausgereizt wird. Deshalb sollten solche Trainingseinheiten immer im aus-



*Mit Berganläufen wird nicht nur die Laktatbildung, sondern gleichzeitig auch die Kraftausdauer trainiert.
(Foto: Heidinger)*

geruhten und fitten Trainingszustand gemacht werden.

Die nachfolgenden Trainingsvorschläge beziehen sich auf Sportler mit entsprechender Grundfitness. Sie sind bereits in der Lage eine kontinuierliche Ausdauerbelastung von 20 bis 30 Minuten zu laufen. Ohne diese Grundlage können die sehr spezifischen Trainingsreize erst gar nicht gesetzt werden.

1. Trainingsphase: Grundlagenausdauer

Zu Beginn wird auch hier eine aerobe Aufbauarbeit geleistet. Das bedeutet, dass ein bis zwei Mal in der Woche Dauerläufe trainiert werden. Die Belastungen liegen zwischen 20 und 30 Min. kontinuierlichen Laufens.

Diese Läufe erfolgen nicht bis zur vollständigen Erschöpfung. Vielmehr sollte der lockere Charakter im Vordergrund stehen. Im Fachjargon spricht man von GA-1-Läufen, bei denen der Puls nicht mehr als 70 % der max. Herzfrequenz erreichen soll und die Laktatbildung unter 2 mmol/Laktat liegt. In der Praxis heißt das, es muss noch zu jeder Zeit eine Unterhaltung möglich sein ohne außer Puste zu kommen, sonst ist das Tempo zu hoch.

Das Herz-Kreislauf-System sowie die Energiegewinnungsprozesse des Körpers werden so auf die kommenden Belastungen vorbereitet. In diesem Bereich sollte mindestens 6 bis 10 Wochen trainiert werden, was jedoch vom jeweiligen Trainingszustand zu Beginn der ersten Trainingsphase abhängt. Für das Aufbautraining des Herz-Kreislauf-Systems kann alternativ auch geschwommen oder Rad gefahren werden.

2. Trainingsphase: Spezifische Ausdauer

In der Leichtathletik werden in der zweiten Phase ergänzend Läufe im sog. GA-2-Bereich gemacht. Das sind Tempodauerläufe, die an der anaeroben Schwelle (3 bis 4 mmol/l Laktat) gelaufen werden. Die anaerobe Schwelle ist der Bereich, in der der Körper die Laktatproduktion und den Laktatabbau gerade noch im Gleichgewicht halten kann. Die Muskeln übersäuern also noch nicht. Diese Dauerläufe werden entweder von Anfang bis zum Ende in hohem Tempo gelaufen oder es wird auf einem hohen Niveau gestartet und im letzten Abschnitt nochmals deutlich gesteigert.

Im Hundesport würde ich dieses Training durch das spezielle Training mit dem Hund ersetzen, weil sonst die Anzahl der Gesamttrainingseinheiten pro Woche zu umfangreich wird. Schließlich gilt es auch noch die Sprintdisziplinen mit dem Hund zu trainieren.

3. Trainingsphase: Anaerobes Training

Diese Trainingseinheiten sind äußerst anspruchsvoll und für den Körper belastend. Deshalb sind sie Teams vorbehalten, die die Bereitschaft haben, neue Leistungsbereiche erschließen zu wollen. Bei Jugendlichen bis 14 Jahren sowie für die älteren Senioren sollte diese Trainingsvariante nur sehr dosiert eingesetzt werden. Der Grund ist, dass die Energiegewinnungssysteme in diesen Altersbereichen etwas anders funktionieren.

Das Ziel des anaeroben Trainings ist es, dass trainierte Sportler höhere Laktatspitzenwerte erreichen können als weniger fitte Menschen. Der Unterschied zum Untrainierten besteht darin, dass der Trainierte fähig ist, Übersäuerung besser zu tolerieren. Ebenso werden die Puffersystem trainiert, die dafür sorgen, dass überschüssige Säure ständig abtransportiert wird und die Säure-Basen-Bilanz in Balance bleibt. Sie sind also in der Lage, das angefallene Laktat schneller abzubauen.



Für einen erfolgreichen 1.000-m-Lauf muss neben dem Training mit dem Hund, auch die Kondition des Hundeführers trainiert werden.

Foto: www.hundestars.de

Die nachfolgenden Trainingstipps orientieren sich am Sprintertyp, der sich von „unten“ an die Streckenlänge herantastet. Ein gut trainiertes Team aus dem Canicross kommt von „oben“ und würde die Streckenlängen, Anzahl Wiederholungen und Pausen nochmals etwas anders gestalten.

Insgesamt orientiert sich der Umfang am 1,2 bis 1,8-fachen der Streckenlänge. Je länger die Belastungen und je kürzer die Pausen werden, desto weniger wird im anaeroben Bereich gelaufen. Wer die Möglichkeit hat, sollte die Läufe im Stadion ausführen, ansonsten sind ebene Wege zu bevorzugen.

A)Sprints mit Trabpause

- Laufstrecken: 2 Serien à 7 bis 10 Läufe à 80 m
- Pausen: Trabpause zwischen den Läufen, Serienpause 5 bis 8 Minuten
- Intensität: 85 % des max. Sprinttempos
- Belastungsumfang: 1.100 bis 1.600 m
- Varianten: Streckenlänge, Anzahl Wiederholungen

gen, Ausführung als Bergaufläufe zum Training der Kraftausdauer

Trainingscharakter

Bei diesen Läufen wird zu Beginn kaum Laktat gebildet. Durch die kurzen Trabpausen summiert sich aber die unvollständige Erholung. Insgesamt ist das Tempo relativ hoch. Die letzten beiden Läufe einer Serie immer nochmals etwas schneller machen, als die vorherigen (sog. Endbeschleunigung).

B)Wiederholungsläufe

- Laufstrecken: 6 x 300 m oder 8 x 200 m
- Pausen: Gehpause oder Trabpause zwischen den Läufen; Dauer: 2 bis 4 Minuten
- Intensität: schneller bzw. deutlich schneller als Wettkampftempo
- Belastungsumfang: 1.600 bis 1.800 m
- Varianten: Ausführung in Serien (z.B. 2 x 4 x 200 m); Ausführung als Bergaufläufe (hier ggf. Reduktion der Streckenlänge)

Trainingscharakter

Vor allem bei der Variante mit Serienpause werden die Läufe deutlich intensiver als bei den Sprints mit Trabpause. Durch die verlängerte Pause baut sich zwar das Laktat ab, bis zum nächsten Lauf wird man aber nicht vollständig erholt sein. Das heißt, mit jedem weiteren Lauf kommt man der Belastung im letzten Streckenabschnitt des Wettkampfes immer näher. Im letzten Lauf nochmals Steigerung der Geschwindigkeit.

C)Hochintensive Läufe

- Laufstrecken: 600 – 400 – 200 m
- Pausen: Gehpause bis zu 10 Minuten
- Intensität: 600 m etwas schneller als das 1.000 m-Tempo; adäquate Tempoerhöhung bei den anderen Läufen
- Belastungsumfang: 1.200 bis 1.600 m
- Varianten: 3 – 4 x 400 m; 3 x 500 m

Trainingscharakter

Das sind die ultimativen Trainingsläufe bis zur höchsten Laktatbildung. Es sind lange Pausen erforderlich, damit das Laktat wieder hinreichend bis zum nächsten Lauf abgebaut ist. Diese Trainingsform muss durch die anderen Trainingsvarianten vorbereitet werden. Das Ziel bei diesen Läufen ist es, zum Ende hin das Tempo halten zu können. Wer zum Schluss hin noch beschleunigen kann, ist davor zu langsam gelaufen.

Vita

Neben dem Hundesport machte Albrecht Heidinger über 17 Jahre hinweg leistungsorientiert Leichtathletik. Er spezialisierte sich auf die Strecken zwischen 400 und 1.000 m. Seine Bestzeit über 1.000 m liegt bei 2:31 Minuten. Mehrere Finalteilnahmen bei Landesmeisterschaften bzw. Deutschen Hochschulmeisterschaften sind auf seiner Habenseite.

Er trainierte u.a. in einer ambitionierten Trainingsgruppe beim VfL Sindelfingen unter der Anleitung renommierter Trainer, die immer wieder Talente bis hin zu internationalen Meisterschaften entwickelten. Ein Angebot, nach seiner aktiven Karriere als Co-Trainer einzusteigen lehnte er zu Gunsten seines Engagements für die Leichtathletik mit Hund ab.



Das Stehvermögen auf den letzten 100 m entscheidet in knappen Zieleinläufen.

Foto: Claudi's Vandersee Photographie

Neben dem Hundesport machte **Albrecht Heidinger** über 17 Jahre hinweg leistungsorientiert Leichtathletik. Er spezialisierte sich auf die Strecken zwischen 400 und 1.000 m. Seine Bestzeit über 1.000 m liegt bei 2:31 Minuten. Mehrere Finalteilnahmen bei Landesmeisterschaften bzw. Deutschen Hochschulmeisterschaften sind auf seiner Habenseite.

Er trainierte u.a. in einer ambitionierten Trainingsgruppe beim VfL Sindelfingen unter der Anleitung renommierter Trainer, die immer wieder Talente bis hin zu internationalen Meisterschaften entwickelten. Ein Angebot, nach seiner aktiven Karriere als Co-Trainer einzusteigen lehnte er zu Gunsten seines Engagements für die Leichtathletik mit Hund ab.