

# Halbmarathon

## *Über Training, Daten und Gefühl*

Willem L. Middelkoop

Mar. 24, 2024



Letzten Sonntag nahm ich am Venloop teil, einem Halbmarathon in Venlo. Ich absolvierte den 21KM-Lauf in 2h05, ein Ergebnis, mit dem ich zufrieden bin, da dies mein erstes "offizielles" Event war, seit ich vor drei Monaten mit dem Laufen angefangen habe. In diesem Beitrag teile ich meine Erfahrungen mit dem Training, dem Umgang mit Fitnessdaten und dem Gefühl, fit zu sein.

[Anfang dieses Jahres](#) begann ich mein Lauftraining. Letztendlich hoffe ich, später in diesem Jahr einen vollständigen Marathon zu absolvieren. Um dies zu erreichen, steigerte ich schrittweise die Distanz, die ich während der Trainingseinheiten lief, beginnend mit 5 km bei unterschiedlichen Intensitäten, um ein nachhaltiges Tempo zu finden. Später dehnte ich die Trainingsdistanz auf 10 km und schließlich auf die Halbmarathondistanz (21 km) aus.

Während dieser drei Monate verfolgte ich akribisch alle messbaren Aspekte mit einer Apple Watch Ultra 2 und WHOOP, ergänzt durch zusätzliche Wahoo-Sensoren wie einen

Herzfrequenzmesser und Powermeter-Pedale an meinem Fahrrad. Ich kombinierte Radfahren und Laufen, um meine allgemeine Fitness zu steigern, achtete aber darauf, nicht zu übertrainieren. Als Lauffanfänger sind meine Muskeln und Gelenke noch nicht an die körperliche Belastung durch das Laufen gewöhnt. Um Verletzungen vorzubeugen, steigerte ich meine Laufdistanz schrittweise.



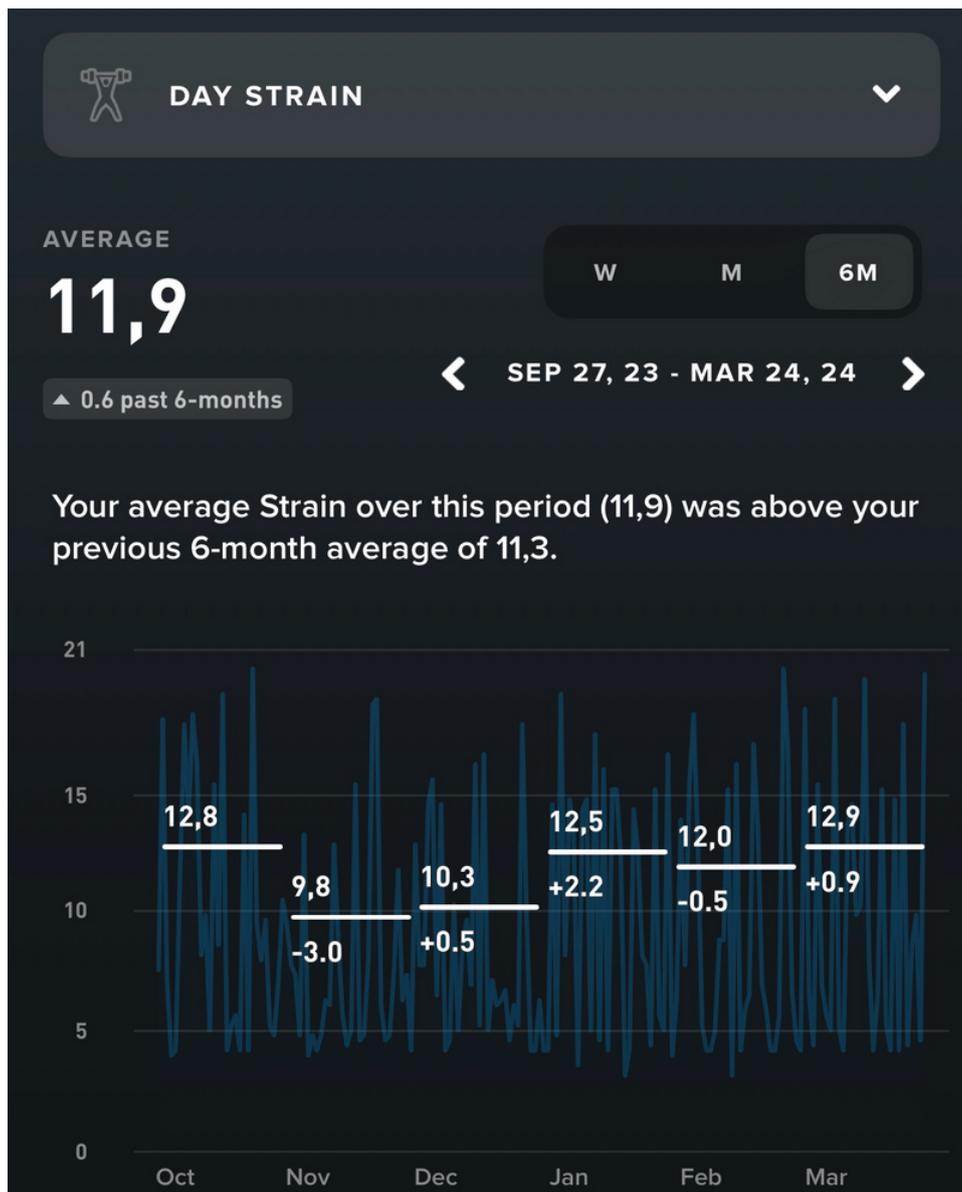
*Die Apple Watch Ultra 2 ist ein großartiger kleiner Trainingsbegleiter, der die Aufzeichnung vieler verschiedener Trainingsarten ermöglicht; wie Radfahren und Laufen*



*Wenn du sie öfter benutzt, kannst du dich anhand früherer Trainingseinheiten mit dir selbst messen - versuche, diesen persönlichen Rekord zu schlagen!*

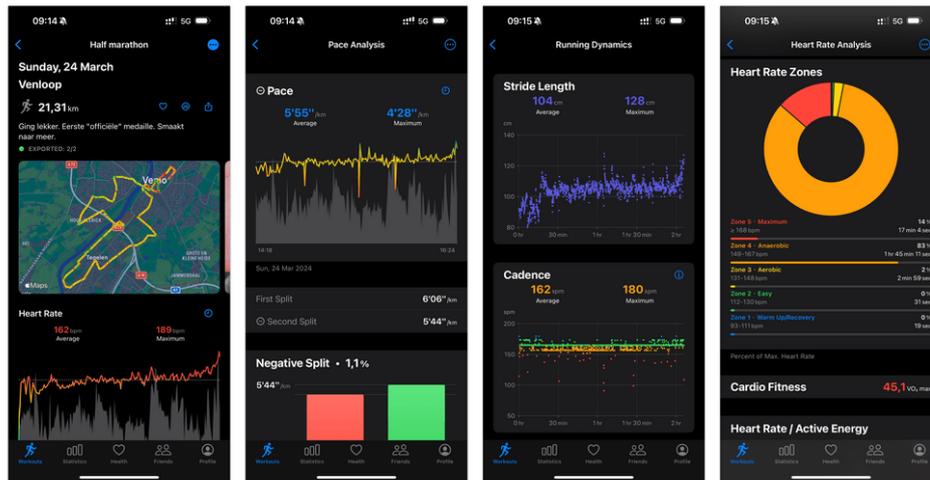
Die Apple Watch Ultra 2 zeichnete alle meine Trainingseinheiten mit Apples Standard-Workout-App auf, die sich [seit meiner ersten Verwendung](#) deutlich verbessert hat. Für Laufen und Radfahren liefert sie zuverlässige GPS-Daten und unterstützt Bluetooth-Sensoren, die sowohl visuelles als auch akustisches Echtzeit-Feedback bieten. Sie half mir zu verstehen, wie mein Körper auf Unterschiede in Tempo, Distanz und Gelände reagiert und ermöglicht sogar den Wettkampf gegen vergangene Leistungen, eine unterhaltsame und motivierende Funktion.

Zusätzlich zu den Echtzeitdaten nutzte ich WHOOP, um die umfassenderen Auswirkungen auf meinen Körper zu überwachen, wie z. B. Veränderungen meiner Ruheherzfrequenz und HRV. Die Belastungskennzahl von WHOOP zeigte die Auswirkungen des Trainings und unterstrich die Bedeutung des Workload-Managements zur Vermeidung von Übertraining. Die Erholung von intensiven Einheiten dauerte manchmal einige Tage, und die Daten von WHOOP spiegelten dies wider.



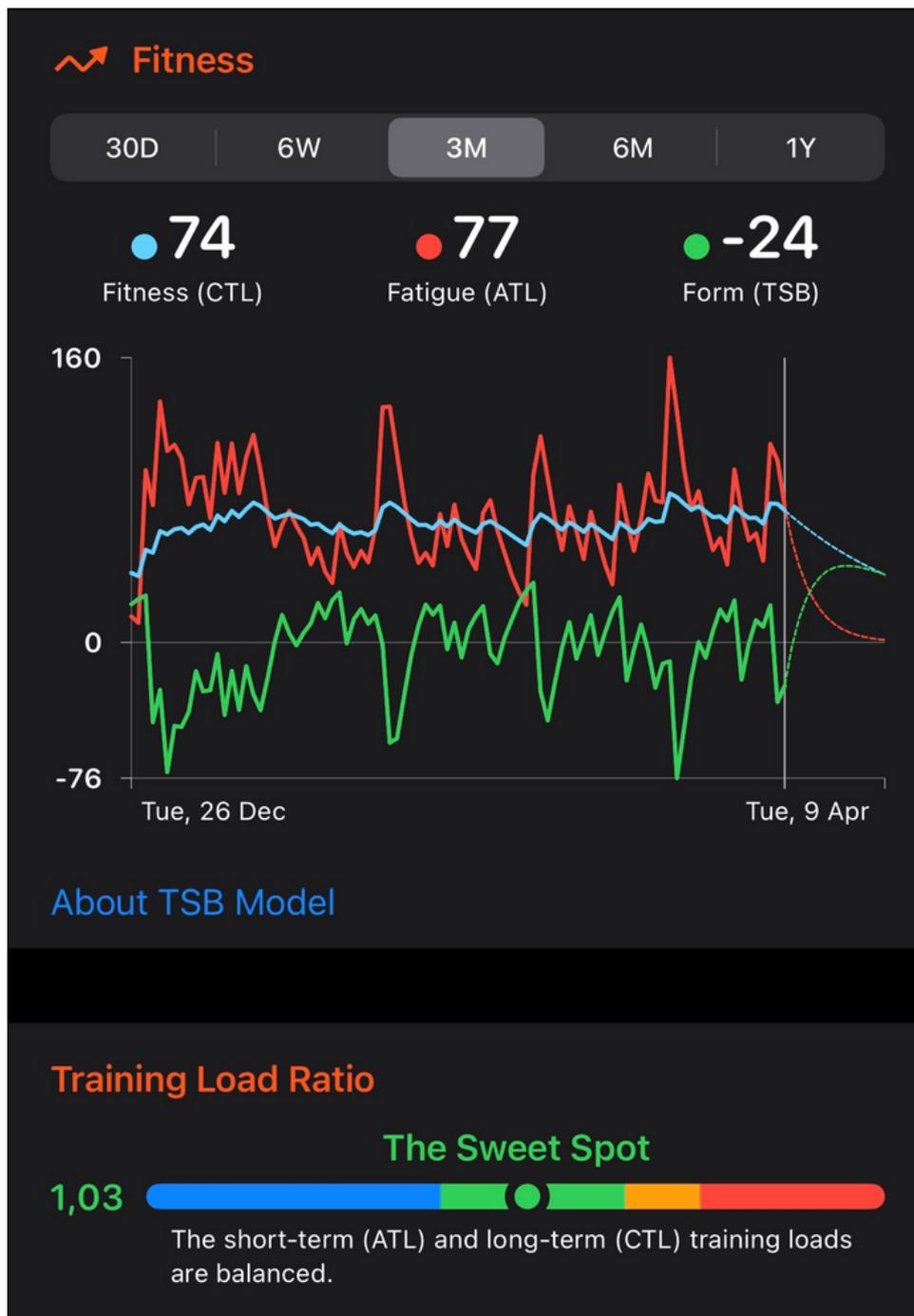
*Der Trend ist dein Freund: Mit WHOOP habe ich meine Trends verfolgt, hier siehst du, dass ich die Trainingsbelastung (Strain) in den letzten 3 Monaten vor dem Marathon erhöht habe*

Unter iOS können Daten in Apple HealthKit aggregiert werden, einer lokalen, verschlüsselten Offline-Datenbank, auf die nur Drittanbieter-Apps mit Ihrer Zustimmung zugreifen können. Verschiedene Apps können Daten in HealthKit schreiben, was es zu einer "Single Source of Truth" macht. Die [HealthFit App](#) von [Stéphane Lizeray](#) leistet phänomenale Arbeit, indem sie Ihre Trainingseinheiten durchsuchbar macht und wertvolle Erkenntnisse aus der Fülle von Daten ableitet. Sie ist so gut und gut gestaltet, dass ich nicht überrascht wäre, wenn Apple sie übernehmen würde.



*HealthFit ist eine fantastische App, die dir detaillierte Einblicke in deine mit deiner Apple Watch, WHOOP, Garmin, Wahoo oder jeder anderen App, die Apples HealthKit unterstützt, aufgezeichneten Workouts bietet*

Sie analysiert Ihre Trainingseinheiten aus verschiedenen Apps, darunter Apple Watch, Garmin, WHOOP und Wahoo, und fasst sie in einem einzigen Trainingsprotokoll zusammen. Mithilfe offener und [gut dokumentierter Formeln](#) berechnet die App die Trainingsbelastung (akut, chronisch und Form). Sie können sehen, wie sich die sprichwörtlichen Nadeln bewegen, wenn Sie Ihre Trainingsbelastung erhöhen. Ich empfehle diese App sehr, wenn Sie individuelle Trainingsdaten für eine umfassendere Analyse nutzen möchten: "Trends sind Ihre Freunde"!



*HealthFit verwendet offene und gut dokumentierte Formeln, um deine Trainingsbelastung zu berechnen und dich in einen „Sweet Spot“ zu lenken, um maximale Erfolge zu erzielen und gleichzeitig das Risiko von Übertraining zu begrenzen*



*Es bietet dir sogar ein paar schicke Widgets für deinen Startbildschirm - die dich dazu anregen, laufen oder Rad fahren zu gehen!*

### **Halbmarathon laufen**

Vorbereitung ist entscheidend, aber die Teilnahme an einem offiziellen Event ist eine weitere Herausforderung. Events sind festgelegt, und Sie müssen an diesem Tag in Höchstform sein. Profisportler bezeichnen dies als "Tapering": Sicherstellen, dass Sie für den Wettkampf in Topform sind. Die Tage vor dem Event sollten ein leichteres Training beinhalten, mit besonderem Fokus auf Schlaf, Ernährung und Flüssigkeitszufuhr.

Ich nahm am [Venloop](#) teil, einem lokalen Event in [Venlo](#), der viele Zuschauer anzieht. Es ist berauschend, wenn die Zuschauer einen beim Namen anfeuern - das hebt die Moral enorm. Ich liebte die Erfahrung; es ist wie eine "Glücksdroge", die einen intensiv energetisiert.



*Auf die Plätze, fertig, LOS! Teilnahme am Venloop - ich bin nicht der Einzige!*

Dann geschah etwas Ungewöhnliches: Anfangs kontrollierte ich mein Tempo anhand der Daten meiner Uhr, aber etwa nach der Hälfte der Strecke fühlte ich mich sicher genug, um meinem Instinkt zu vertrauen. Ich hatte das Gefühl, dass ich mein Tempo sicher erhöhen konnte und ein besseres Gleichgewicht zwischen Geschwindigkeit und Ausdauer fand. Ich begann, meinen Lauf zu "spüren", anstatt ihn nur zu messen.

Dieses Gefühl war phänomenal! Die Synergie zwischen Körper und Geist war erleuchtend, und jetzt sehne ich mich nach mehr davon.



*Halbmarathon beendet: Schau dir dieses Lächeln an, du siehst pure positive Energie nach einem sehr schönen Lauf!*

Für die nächste Zeit habe ich beschlossen, meinen datengesteuerten Ansatz zurückzuführen. Ich werde weiter trainieren und mich mehr auf meine Gefühle konzentrieren. Mein Ziel ist es, mein Tempo zu erhöhen und gleichzeitig die Freude am Laufen zu erhalten. Ich laufe zum persönlichen Vergnügen, und ich glaube nicht, dass ich einen umfangreichen Datensatz brauche, um das zu erreichen. Läufst du für *dich* oder für *deine Daten*?

## **Fazit**

Die ersten Monate meiner "Laufkarriere" haben mich weit gebracht. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, die sprichwörtlichen Stützräder abzunehmen. Mal sehen, wohin mich das führt!



*Oooooohhhh... Ich habe eine schicke Medaille bekommen!*