

# Daten versus Gefühl

## *Zwei Marathons in 6 Wochen laufen*

Willem L. Middelkoop

Dec. 19, 2024



Anfang des Monats bin ich den Valencia Marathon (42KM) gelaufen, nur sechs Wochen nach meinem ersten Marathon überhaupt in Amsterdam. Ich habe für diese Rennen zwei verschiedene Ansätze verwendet: Laufen nach Gefühl und Laufen nach Daten. Die Erfahrung war sehr unterschiedlich, lasst mich das in diesem Blogbeitrag erklären.

## Hintergrund

Wenn Sie ein Freund des Blogs sind, wissen Sie, dass ich eine Schwäche für Daten [habe](#) und oft mit verschiedenen [Gesundheitssensoren](#) und [Fitnesstrackern](#) experimentiere. Nachdem ich Anfang des Jahres meinen ersten [Halbmarathon](#) absolviert hatte, stellte ich mir die Frage nach dem Nutzen von Gesundheits- und [Fitnessdaten](#). Die Umfrage unter diesem Beitrag zeigt, dass 17 % von Ihnen überhaupt keine Daten sammeln.

Datenbefürworter würden argumentieren, dass nur die Dinge, die man misst, auch gemanagt oder verbessert werden können. Gesundheits- und Fitnessdaten können den Fortschritt, den Sie machen, verfolgen. Die Leute nutzen sie als Motivator und als Möglichkeit, vor ihren Freunden auf [Strava](#) anzugeben.

Im Gegensatz dazu betonen datenkritische Menschen oft die Bedeutung des Gefühls. Als Spezies haben wir uns über Tausende von Jahren ohne Daten entwickelt, wir sind darauf programmiert, mit unseren eigenen Sinnen zu funktionieren. Daten können negative Folgen haben, einschließlich negativer Emotionen, und sie können einen künstlichen Druck erzeugen, der zu Stress führt. Ich empfehle die Lektüre des ausführlichen Artikels "[The Dark Side of General Health and Fitness Related Self-Service Technologies](#)" von [Chen et al](#), der das breite Spektrum der akademischen Literatur zu diesem Thema diskutiert.

Ich befinde mich irgendwo in der Mitte und experimentiere mit verschiedenen Ansätzen, um zu sehen, wie es für mich funktioniert. Mit zwei Marathons innerhalb von sechs Wochen beschloss ich, ein kleines Experiment durchzuführen: einen Marathon nach Gefühl, einen anderen nach Daten zu laufen.

## **Ansatz A: Gefühl**

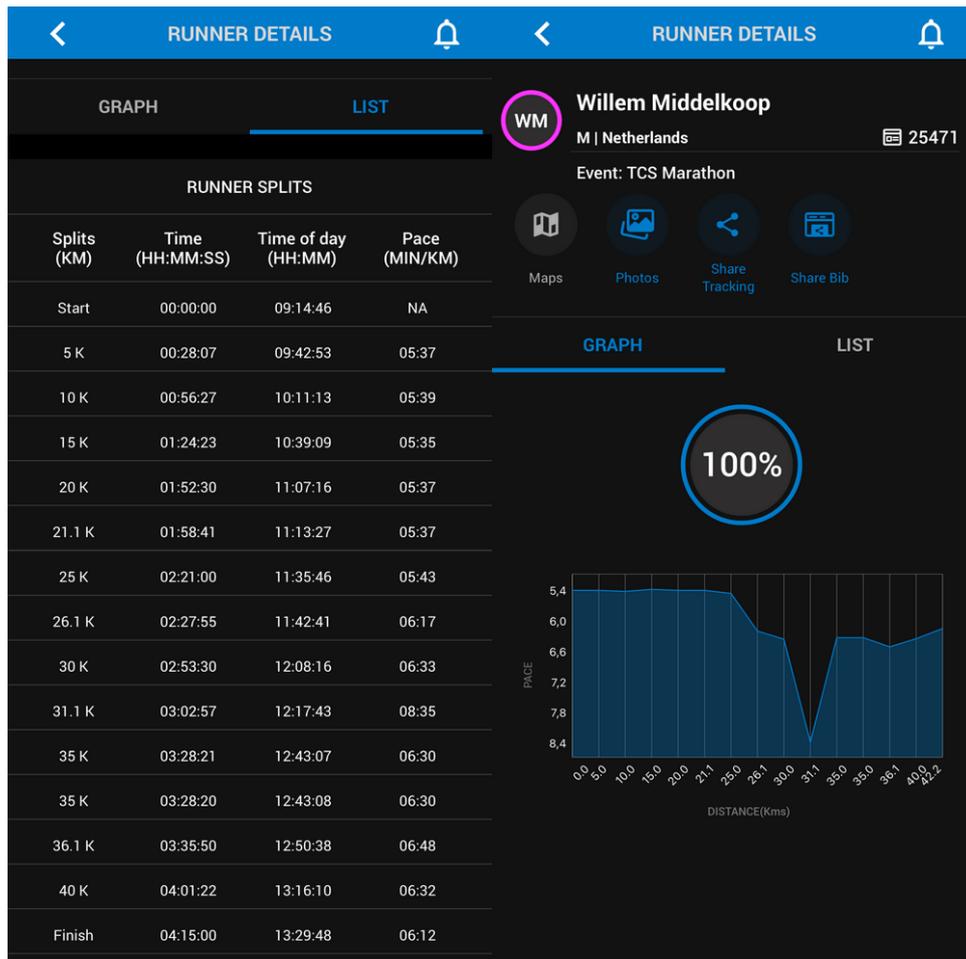
Den ersten [Marathon](#) lief ich ohne Echtzeitdaten. Ich verließ mich ausschließlich auf mein Gefühl, trug eine analoge [Uhr](#) und "maß" die Distanz, indem ich einfach die verschiedenen Wegweiser entlang der Strecke im Auge behielt. Ich wählte mein Tempo nach meinem Körpergefühl und versuchte, Geschwindigkeit und Ausdauer auszubalancieren. Ich trug zwar meinen [WHOOB](#), aber er lief im Hintergrund und lieferte mir nach dem Rennen Herzfrequenzdaten.

## **Ansatz B: Daten**

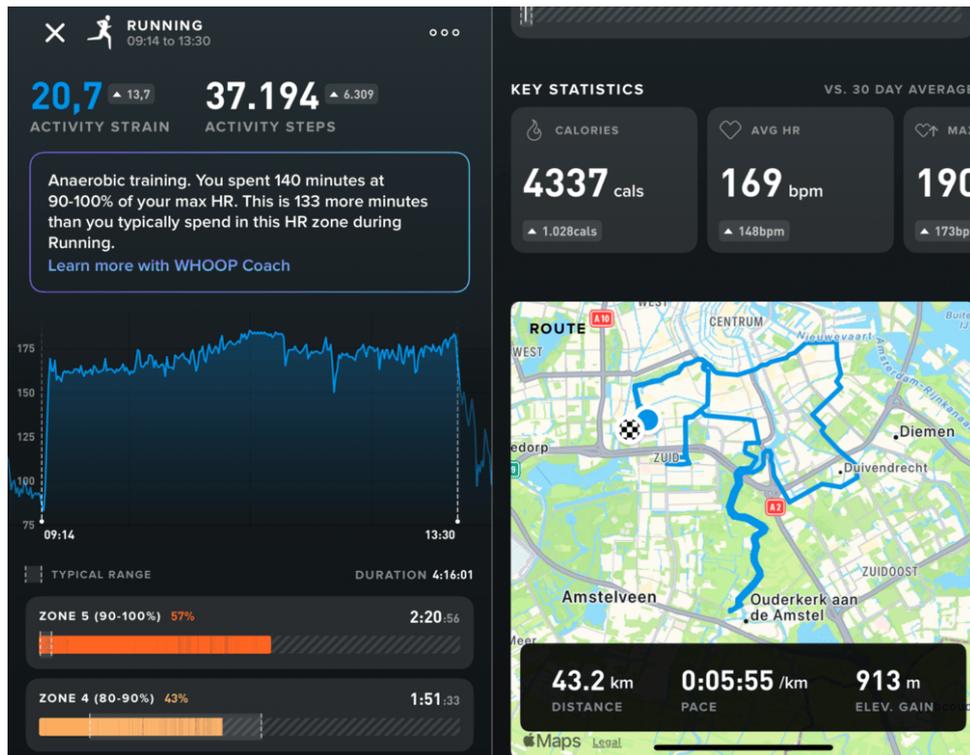
Den zweiten Marathon lief ich mit Echtzeitdaten. Ich benutzte eine Apple Watch Ultra 2, die mein aktuelles Tempo, Durchschnittstempo, aktuelle Herzfrequenz, zurückgelegte Distanz und Zeit anzeigte. Zusätzlich zur Anzeige vibrierte die Uhr alle 1 km und zeigte eine Zusammenfassung des bisherigen Fortschritts. Ich plante mein Tempo im Voraus und zielte auf eine bestimmte Durchschnittszeit ab, mit der ich die 42 Kilometer etwas schneller als meinen ersten Marathon beenden würde.

## **Wie lief es?**

Gefühl ist ein mächtiger, wertvoller Maßstab. Aber mit Dopamin und Aufregung während des Rennens ist es schwer, den Unterschied zwischen einem Tempo von 150 BPM und einem Tempo von 165 BPM zu spüren, während letzteres viel schwieriger über viele Stunden aufrechtzuerhalten ist. Vor meinem ersten Marathon lief ich mehrere Trainingsrunden, bis zu 30 Kilometer. Ich lernte, wie ich mein Tempo bis zu dieser Distanz einteilen konnte. Aber als ich während des vollen Marathons die 28-km-Marke überschritt, brach meine Leistung rapide ein. Ich konnte das Anfangstempo nicht halten, was mich zwang, langsamer zu werden und mental gegen den unmittelbaren Wunsch zu kämpfen, aufzuhören. Schließlich überwand ich dieses Tief und beendete den Marathon in 4 Stunden und 15 Minuten.

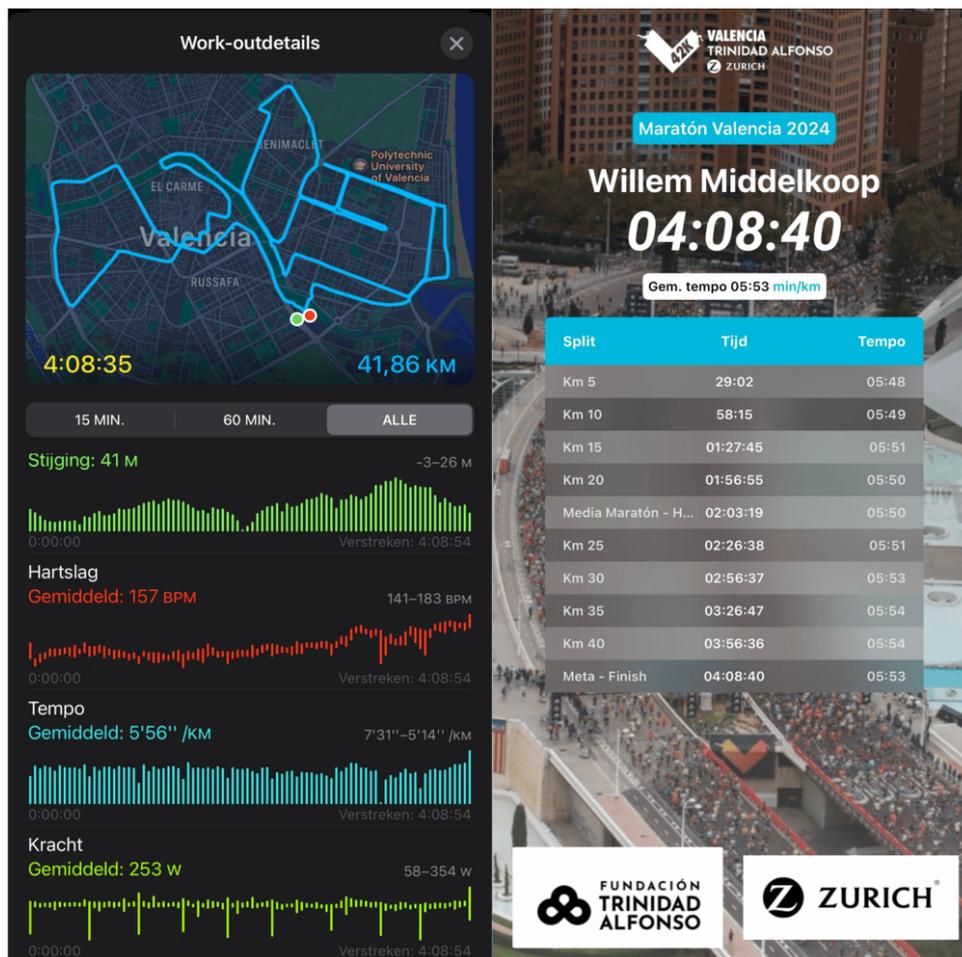


*Ansatz A: Ich konnte das „angenehme Tempo“ nicht halten, was zu einem Einbruch Mitte des Marathons führte (wie die Daten nach dem Rennen zeigen).*



*Ansatz A: Sie können sehen, wie meine Herzfrequenz Mitte des Marathons ihren Höhepunkt erreichte, viel zu hoch, um dauerhaft zu sein; durch Verlangsamung brachte ich sie zurück in einen praktikablen Bereich.*

Basierend auf der Erfahrung meines ersten Marathons lernte ich, dass ich den zweiten Lauf langsamer beginnen muss. Ich entschied mich für ein Tempo von 5'55"/km, da es eine leicht zu merkende Zahl war und sehr nahe an meinem Durchschnittstempo des ersten Marathons lag. Mein Ziel war es, diesem Tempo mindestens die ersten 35 Kilometer lang nahe zu bleiben. Danach plante ich, "loszulassen" und zu sehen, welches Tempo ich auf den letzten Kilometern laufen konnte.



*Ansatz B: Das Tempo für die ersten 35 Kilometer verwalten, dann beschleunigen.*

Ich schaute während des Laufens regelmäßig auf meine Uhr und passte mein Tempo ständig an, indem ich etwas langsamer oder schneller lief, um die Zahlen im Griff zu behalten. Zusätzlich zu meinem Tempo behielt ich meine Herzfrequenz im Auge. Ich wusste, dass es unmöglich sein würde, das Tempo zu halten, wenn die BPM zu stark ansteigen würden. Ich schaffte es, die ersten 60 % der Strecke unter 155 BPM zu bleiben. Ich fühlte mich viel besser und war viel eher in der Lage, das Rennen zu beenden. Am Ende konnte ich viele Leute überholen, die eingebrochen waren, was mich anspornte, noch schneller zu laufen. Der letzte Kilometer war mein schnellster und ich beendete den Marathon in 4 Stunden und 8 Minuten.

## Fazit

Nachdem ich meinen ersten, gefühlsbasierten Marathon beendet hatte, beschrieb ich ihn als "fast spirituell in seiner Tiefe". Ich blicke immer noch auf diese Erfahrung zurück, da sie eine tiefgreifende Wirkung auf mich hatte. Einzubrechen und wieder aufzustehen, machte mir klar, dass ich viel stärker bin, als ich oft denke. Die mentale Kraft, die mir das gab, hallt immer noch in mir nach. Im Gegensatz dazu fühlt sich der zweite Marathon, obwohl ich stolz darauf bin, meine persönliche Bestzeit verbessert zu haben, leerer an. Die Daten haben mich schneller gemacht, aber sie haben mir etwas genommen: Es war weniger herausfordernd.

Natürlich verstehe ich, dass ich diese Herausforderung "wiederentdecken" kann, indem ich es mir schwerer mache: zum Beispiel, indem ich schneller laufe. Das ist mein Plan für das nächste Jahr: eine Zielzeit von unter 4 Stunden anzustreben, möglicherweise sogar besser.

Aber letztendlich hoffe ich, dass ich durch mehr Erfahrung in der Lage sein werde, mich und meinen Körper so gut zu kennen, dass ich dies ohne Daten tun kann. Spitzenleistungen zu erzielen, indem ich Körper und Geist in Einklang bringe. Das ist etwas, wofür es sich zu laufen lohnt, ha!



*Beendigung von 2 Marathons in 6 Wochen (Links: Amsterdam, Rechts: Valencia)*