



LANGSTRECKE CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Energieeinteilung nach Distanz, Bahnregeln und die Renntaktik für 800 bis 10.000 Meter.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Laufschuhe	Hoch	Reichen für den Einstieg – Spikes kommen erst mit echtem Bahntraining.
Spikes-Typ	Mittel	Mid-Distance steifer, Langstrecke flexibler mit mehr Fersenpolster.
Dornen & Eingewöhnung	Mittel	6 mm Standard, 9 mm+ nur Crosslauf – neue Spikes vorher einlaufen.

2. DEINE DISTANZ

Wichtigkeit: **Mittel**

DISTANZ	ANFORDERUNG	TAKTIK
800 m	60–67 % aerob	Hartes Kurzrennen – Sit-and-Kick als Standardtaktik.
1500 m	80–84 % aerob	Tempo-Ausdauer-Kompromiss, wenig Nachlassen entscheidet.
5000/10.000 m	~95 % aerob	Aerobe Basis entscheidet – gleichmäßig mit später Steigerung.

3. AUF DER BAHN: RENNTAG-REGELN

Wichtigkeit: **Mittel**

BEVOR DER SCHUSS FÄLLT

-  **Breakline kennen:** Beim 800-Meter-Lauf erst nach der Markierung – meist rund 100 Meter nach dem Start – auf die Innenbahn wechseln.
-  **Wasserfallstart erkennen:** Fallen Start- und Breakline zusammen, darfst du direkt nach dem Schuss nach innen ziehen – auf das dichte Feld achten.
-  **Runden mitzählen:** 12,5 Runden bei 5000 m, 25 Runden bei 10.000 m auf der 400-Meter-Bahn – selbst zählen schlägt blindes Vertrauen in die Anzeige.
-  **Überrunden mit Etikette:** Beim Überrunden kurz ankündigen und Abstand halten, beim Überrundetwerden ruhig auf der Linie bleiben.

4. VEREIN, STARTPASS & ERSTER WETTKAMPF

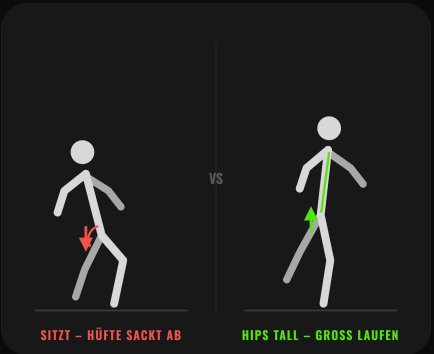
Wichtigkeit: **Mittel**

-  **Verein finden:** Nach einer Laufgruppe für Langstrecke suchen und im kostenlosen Probetraining prüfen, ob Trainer und Niveau passen.
-  **Startpass beantragen:** Für Wettkämpfe brauchst du ab der Altersklasse M/W12 einen Startpass – der Verein übernimmt den Antrag beim Landesverband.
-  **Passendes erstes Rennen wählen:** Offene Stadtläufe oder Vereinsmeisterschaften sind der sanftere Einstieg als gleich eine Landesmeisterschaft.
-  **Rechtzeitig melden:** Meldeschlüsse liegen oft eine Woche oder mehr vorher – früh planen und den Verein einbinden.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: HÜFTE HOCH HALTEN, AUCH WENN'S ZIEHT

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Eine absackende Hüfte frisst über 5 oder 10 Kilometer still und leise Ökonomie – der Effekt summiert sich Runde für Runde, vor allem in der zweiten Rennhälfte.

Tipp: Oberkörper aufrecht, Blick nach vorn, Hüfte bewusst hochziehen, sobald die Beine in den letzten Kilometern schwer werden – das ist trainierbar wie jede andere Technik.

FAKTOR 2: ERMÜDUNG IST EIN MUSTER, KEIN FEHLER

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Unter tiefer Ermüdung steigt die Bodenkontaktzeit und die Flugzeit sinkt – ein unbewusster Schutzmechanismus, gegen den Ankämpfen nichts bringt.

Tipp: Trainier den Schlusskick am Ende harter Einheiten unter echter Ermüdung, nicht nur ausgeruht – ein frischer Antritt erhöht die Schrittlänge oft um 15–20 %, genau dieses Muster brauchst du im Rennen.

FAKTOR 3: WINDSCHATTEN MITNEHMEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Wer immer vorneweg läuft, verschenkt Energie – im Windschatten fallen bis zu 80 % des Luftwiderstands weg.

Tipp: Knapp hinter oder seitlich versetzt hinter einem Gegner laufen spart rund 6 % Sauerstoffverbrauch. Taktik nach Distanz: Sit-and-Kick für 800–1500 m, gleichmäßiges Tempo mit später Steigerung für 5000–10.000 m.



PRO-TIPP: Die letzten drei Kilometer entscheiden mehr als die ersten sieben: Wer dort noch Haltung und Rhythmus hat, überholt. Trainier genau diesen erschöpften Zustand gezielt – nicht nur die frische Bestzeit.