



MICHAELAREND

TRAININGSPLAN ZUGSPITZ BASETRAIL XL

Strecke: 39,3 km
Höhenmeter: 1896hm+
Charakteristik: Forstraße, Trails, lange alpine Steigung
Startzeit: 10:00 Uhr
max. Trainingstage: 4-5 Tage

Startort: Mittenwald
Zielort: Grainau

Cutoffzeiten: Zielschluss: 19:00 Uhr
[weitere](#)

Pflichtausrüstung: [Infos](#)

Rekorde:
Männer: Marcus Baur 3:40,47 Std
Frauen: Michelle Maier 3:55:33 Std

Anforderungen:
20km hügelige Forststraßen und Trails gefolgt von einem langen alpinen Anstieg über 1100hm und einem steilen und technischen Downhill.

Der Zugspitz Ultratrail ist der größte und bekannteste Ultratrail Deutschlands. Mit seinen inzwischen 5 Distanzen bietet er dem Einsteiger und Bergläufer genauso viel, wie dem erfahrenen Ultraläufer. Zumindest den letzten Teil haben alle Distanzen gemein und so teilen sich die Läufer die Angst oder die Freude vor dem letzten harten und steilen Jägersteig, der schon manchen blutend ins Ziel geschickt hat. Seit 2010 führt PlanB nun mit Salomon den Lauf durch

und hat sich so mittlerweile in viele Rennkalender fest verankert.

Der Basetrail XL startete als „Basetrail“, doch stellte sich schnell als deutlich zu anspruchsvoll für völlige Einsteiger heraus. Der lange Anlauf bis zu Hauptsteigung wird meist zu schnell angegangen, so dass der Weg zum Osterfelderkopf ein sehr langer werden kann. Michelle Maier überraschte 2016 viele mit ihrem Sieg über Skyrunning Weltmeisterin Steve Kremer.

Höhenprofil



Trainingsplan

Lese aus dieser Tabelle die Trainingseinheiten ab. Beschrieben findest Du sie auf den nächsten Seiten. Hochgestellte Zahlen geben dabei an, dass diese Einheiten nur von denen zu absolvieren sind, die diese Anzahl an Trainingstagen in der Woche haben. 3⁵, 6⁴ bedeutet demnach, dass alle die max. 5x Mal in der Woche trainieren die Einheit 3, alle die max. 4x in der Woche trainieren die Einheit 6 machen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1		4x 5	60min 9 ⁵	8min 1		90min 9	3
Woche 2							
Woche 3		4x 5	60min 9 ⁵	8min 1		90min 9	6
Woche 4							6
Woche 5		5x 5	60min 9 ⁵	8min 1		2,5h 9	6
Woche 6							
Woche 7		60min 2	60min 9 ⁵	8min 1		3h 9	6
Woche 8							
Woche 9		60min 4 ⁵	60min 9	40min 2		6	90min 9
Woche 10							
Woche 11							
Woche 12							
Woche 13		60min 4 ⁵ 60min 9 ⁴		45min 2 ⁵ 90min 4 ⁴	90min 9 ⁵	6	10
Woche 14		90min 4 ⁵ 90min 9 ⁴		45min 2 ⁵ 90min 4 ⁴	90min 9 ⁵	6+60min 9	10
Woche 15							
Woche 16							

1

6x Xmin Zone 4 max. Steigung

Zone 4

Ziel: Laktatschwellenttraining

Dauer: ca. 90min

Gelände: Treppen, Trail

Steigung: So steil wie möglich

Trainingsbereich: Zone 4

RPE: 8-9

10min Einlaufen 6x Xmin in Zone 4 mit 4min runtertraben, 10min Auslaufen. Die Einheit dient der Tempohärte und der Laktatverstoffwechslung, aber in erster Linie ist dies ein Krafttraining bei großer Steigung. Lauf die Einheit so, dass die letzte Wiederholung gerade noch geht.

2

3

2x 400hm Zone 3 15% Steigung

Zone 3

Ziel: Training der aeroben Schwelle

Dauer: ca. 2h

Gelände: Forststraßen, Trails

Steigung: 15%

Trainingsbereich: Zone 3 im Aufstieg

RPE: 7 im Aufstieg

2x 400hm mit bergab traben in der Pause. Dies ist eine sehr wettkampfspezifische Einheit. Sie soll dich auf lange Anstiege vorbereiten. Hast du keine so langen Anstiege vor Ort, dann nutze das Gelände, welches du hast oder laufe auf dem Laufband. Falls du die Einheit flach machen musst, dann Laufe 2x 30min in Zone 3 mit 5min Zone 2 dazwischen. 10min Ein- und Auslaufen.

4

5

X x 10min Bergintervalle mit 5min Trabpause

Zone 4

Ziel: Laktatschwellenttraining

Dauer: X x 10min +10min

Gelände: Forststraßen, Trail

Steigung: 10-15%

Trainingsbereich: Zone 4

RPE: 8-9

10min Einlaufen, X x 10min Bergintervalle mit heruntertraben in der Pause (auch wenn länger als 5min), 10min Auslaufen. Die Einheit dient zum einen der Tempohärte am Berg. Dein Körper soll auch noch beim Hauptanstieg ab Kilometer 22 des Base-trail XL bei höherem Tempo das Laktat als Kraftstoff zu nutzen und so stabil zu halten.

6

7

Xh Lauf/Hike Wechsel Zone 2

Zone 2

Ziel: Wettkampfgewöhnung

Dauer: Xh

Gelände: Trails

Steigung: 10% - 20%

Trainingsbereich: Zone 2

RPE: 3-6

Die Einheit gewöhnt dich an die wettkampfspezifischen Belastungen. Laufe sie in Wettkampfanzug. Jeder Anstieg wird so schnell gegangen wie es geht, wird es flach oder geht es bergab, läufst du.

8

9

Xmin Dauerlauf Zone 2

Zone 2

Ziel: Fettstoffwechsel

Dauer: Xmin

Gelände: beliebig

Steigung: wettkampfnah

Trainingsbereich: Zone 2

RPE: 4-5

Diese Einheit dient dem Training deines Fettstoffwechsels und gewöhnt den Körper an höhere Umfänge am Ende des Planes. Ab 2 Stunden solltest du dich bei der Einheit wettkampfnah ernähren. Darunter kannst du die Einheit auch als Nüchternlauf machen. Trage bei langen Läufen auch deinen Rucksack und wenn du den Wettkampf mit Stöcken laufen willst, dann nutze diese ebenfalls.

10

Crosstraining mittellange Wanderung

Zone 1-4

Ziel: Hike-spezifische Muskulatur

Dauer: 4h+

Gelände: Trails

Steigung: möglichst steil

Trainingsbereich: Zone 2

RPE: 5

Während des Marathon Trails wirst du wandern müssen. Dieser Einheit dient nicht der Regeneration, sondern bereitet deinen Körper eben auch auf diesen Teil des Wettkampfes vor. Dies klappt besonders gut, wenn du durch den Vortag noch etwas müde bist.

11

12

Übersicht der Trainingsbereiche

RPE	Beschreibung	Trainingsbereiche / Pulswerte / Tempo
10 - Zone 5	Maximale Anstrengung reden unmöglich, 1:1 Atmung Training der VO ² max	1500m Tempo 95-102% HF Test 98-105% Tempo Test
8-9 - Zone 4	Sehr große Anstrengung max. ein kurzer Satz, 2:1 Atmung Laktatschwelle / Anaerobe Schwelle	5000m - 10000m Tempo 90-95% HF Test 85-92% Tempo Test
7-8 - Zone 3	Angenehm harte Anstrengung ein Satz ohne Atmung, 3:1 Atmung Aerobe Schwelle / Beginn Übergangsbereich	HM - Marathon Tempo 85-90% HF Test 77-85% Tempo Test
5-6 - Zone 2	Moderate Anstrengung Unterhaltungen möglich, 4:1 Atmung Ausdauertraining / Grundlagenausdauer	Aerobes Tempo 75-85% HF Test 68-77% Tempo Test
3-4 - Zone 1	Leichte Aktivität Unterhaltungen möglich, 4:1 Atmung Regeneration	Kein Ausdauerreiz -75% HF Test -68% Tempo Test

Bestimmung der Trainingsbereiche

Die persönliche Einteilung der empfundenen Anstrengung nennt man RPE (rate of perceived exertion). Sie wird auf einer Skala von 1-10 angegeben (siehe oben). Das Training nach RPE genügt wissenschaftlich belegt allen Anforderungen des modernen Trainings und ist gerade für Trailrunner ein sehr geeignetes Mittel zu Trainingssteuerung. Wenn du trotzdem lieber nach Puls oder im Flachen nach Tempo trainierst, kannst du dies natürlich auch tun.

Laufe dazu nach dem Aufwärmen auf einer Bahn oder flachen Straße in 6 Minuten so weit wie du kannst. Trage deinen höchsten Puls (max Puls) und die Entfernung die du zurückgelegt hast ein:

maximaler Puls: Schläge/min

Entfernung: m

Trainingsbereiche nach Puls:

Zone 5:	-
Zone 4:	-
Zone 3:	-
Zone 2:	-
Zone 1:	-

Trainingsbereiche nach Pace:

Zone 5:	min/km -	min/km
Zone 4:	min/km -	min/km
Zone 3:	min/km -	min/km
Zone 2:	min/km -	min/km
Zone 1:	min/km -	min/km



Schön, dass Du meinen Plan heruntergeladen hast und Dich mit meiner Hilfe vorbereitest. Ich wünsche Dir zunächst einmal viel Erfolg und viel Spaß mit den Einheiten. Mir ist als Trainer sehr viel daran gelegen, dass meine Athleten ihre Ziele erreichen. Falls Du also Fragen hast, wie eine Einheit oder der ganze Plan zu verstehen ist, scheue Dich nicht mir eine Email zu schreiben. Bitte sei so fair und gebe den Plan nicht weiter. Ich kann so ein Angebot sonst einfach nicht aufrecht erhalten. Ich

bin mir sicher, da bist Du Sportsmann genug. Falls Du am Ende des Planes und nach dem Wettkampf ein Feedback geben möchtest, dann wäre ich dafür sehr dankbar, denn nicht nur Du willst Dich immer weiter verbessern. Falls Du Dich am Ende des Planes fragst, wie es nun weitergehen soll, dann schaue Dir doch mal auf der Website www.michael-arend.de die anderen Angebote an. Ich bin mir sicher Dir auch über den Wettkampf hinaus weiterhelfen zu können.

Bis dahin: Viel Spaß und viel Erfolg wünscht Dir

Michael Arend



MICHAELAREND

TRAIN SMARTER. RUN FASTER.

TRAIN SMARTER. RUN FASTER.

Laufuhr, Pulsgurt, GPS – Du trackst alle Deine Trainingsdaten, aber teilst diese nur mit Deinen Freunden? Stell' Dir vor, ein Lauftrainer hat Zugriff auf diese Daten, wertet jeden Lauf aus und optimiert Dein Training fortwährend auf Basis der neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse.

Läufer zu trainieren ist mein Beruf. Als staatlich zertifizierter Ausdauertrainer A-Lizenz und erfolgreicher Ultratrailläufer verspreche ich Dir: Am Wettkampftag bist Du der beste Läufer, der Du sein kannst. Wie wir das gemeinsam schaffen? Über die führende Analysesoftware Trainingpeaks werte ich jeden Deiner Läufe aus und optimiere permanent Dein Training.

Informiere dich jetzt online!

Individuelles Coaching

Werde der beste Läufer, der Du sein kannst! Ich biete Dir professionelle, datenbasierte Trainingssteuerung mit einem Höchstmaß an Individualität und Effizienz. Versprochen!

Ein auf Dich abgestimmtes Training, die Analyse Deiner Läufe und die kontinuierliche Anpassung des Trainingsplanes an Dein Leben und Deine Fortschritte sind der Garant für deine größtmöglichen Fortschritte.

ab € **149⁹⁵** monatlich

Individueller Trainingsplan

Nach einer Analysewoche und individuellen Absprachen erhältst Du Deinen auf Deine Ziele, Stärken und Schwächen angepassten dreimonatigen Trainingsplan und die Jahresplanung für Deine Saison.

Erfolg ist kein Zufall. Dein individueller Trainingsplan ist exakt auf dich abgestimmt auch über die Wettkampfvorbereitung hinaus.

€ **199⁹⁵** für 3 Monate

WWW.MICHAEL-AREND.DE