



GRATIS-GUIDE FÜR LAUFEINSTEIGER

MARATHON IN 10 MONATEN

Dein klarer Guide vom ersten Run-Walk bis zu 42,195
Kilometern - ohne Heldenmodus, ohne Abkürzungen.

ALEXANDER LEISTENSCHNEIDER · PERSONAL TRAINER &
ERNÄHRUNGSCOACH · HAMBURG

WILLKOMMEN

DU MUSST NICHT SCHON FIT SEIN.

Ein Marathon beginnt nicht bei 42,195 Kilometern. Er beginnt mit der Entscheidung, dreimal pro Woche die Schuhe zu binden - auch dann, wenn die Motivation gerade nicht mitkommt.

Dieser Guide führt dich über zehn Monate durch einen ruhigen, progressiven Aufbau. Du startest mit Gehen und kurzen Laufabschnitten, lernst deinen Körper zu lesen und verlängerst Schritt für Schritt den langen Lauf. Das Ziel ist nicht, jede Einheit zu gewinnen. Das Ziel ist, gesund genug zu bleiben, um die nächste Einheit machen zu können.

Ich bin Alexander Leistenschneider, Personal Trainer und Ernährungscoach aus Hamburg - und ehemaliger Küchenchef aus der Sterne-Gastronomie. Ich glaube nicht an schnelle Lösungen, sondern an Fortschritt: Training, Ernährung und Mindset bewusst gestaltet, alltagstauglich für Job und Familie.

Du bekommst hier einen konkreten Rahmen, der dir Entscheidungen abnimmt: wie oft du läufst, wie locker locker wirklich ist, wann Krafttraining dazukommt, was du auf langen Läufen isst und wie du die letzten Wochen vor dem Start gestaltest.

FÜR WEN IST DAS?

Für gesunde Laufanfängerinnen und Laufanfänger, die in zehn Monaten ihren ersten Marathon finishen möchten. Wenn du aktuell kaum aktiv bist, Beschwerden hast oder Medikamente einnimmst, kläre den Einstieg vorher medizinisch ab. Ein späterer Start ist immer besser als ein zu harter.

TEIL 1

IST EIN MARATHON IN 10 MONATEN REALISTISCH?

Ja - für viele Menschen ist das möglich. Aber die Zahl 10 Monate ist kein Versprechen und kein Freifahrtschein. Sie funktioniert nur, wenn du Zeit für Anpassung lässt, anfangs langsam bleibst und bei Warnsignalen reagierst.

DREI VORAUSSETZUNGEN

1. Du akzeptierst, dass die ersten Wochen unspektakulär aussehen. Gehen ist Training. Pausen sind Training. Ein lockerer 25-Minuten-Lauf ist genau richtig, wenn er dich nächste Woche wieder starten lässt.
2. Du trainierst nach Gefühl, nicht nach Ego. Tempo und Kilometer sind später wichtig. Am Anfang zählt, dass Sehnen, Knochen, Muskeln und Herz-Kreislauf-System gemeinsam nachziehen.
3. Du planst Erholung genauso verbindlich wie die Läufe. Der Körper wird nicht während des Trainings fitter, sondern in der Zeit danach.

DER WICHTIGSTE CHECK

Bei Brustschmerz, ungewöhnter Atemnot, Schwindel, Ohnmacht oder starken Gelenk- und Knochenschmerzen brichst du die Belastung ab und lässt die Ursache abklären. Muskelmüdigkeit ist normal. Ein Schmerz, der deinen Laufstil verändert, ist ein Stoppsignal.

MERKE

Der Marathon ist das Ergebnis von 40 Wochen kleiner Entscheidungen. Nicht von einer heroischen einzelnen Einheit.

TEIL 2

DIE EINE REGEL: LOCKERER LAUFEN

Die meisten Anfänger laufen zu schnell. Nicht, weil sie faul sind, sondern weil sich ein ruhiges Tempo zunächst ungewohnt langsam anfühlt. Dein wichtigstes Werkzeug ist deshalb der Sprechtest.

DER SPRECHTEST

Kannst du in ganzen Sätzen sprechen, ohne nach jedem Satz nach Luft zu schnappen? Dann bist du wahrscheinlich locker genug. Wenn du nur einzelne Wörter herausbekommst, gehst du zu hart - auch wenn die Uhr ein vermeintlich gemütliches Tempo zeigt.

PACE IST NICHT DEINE IDENTITÄT

Wind, Hügel, Schlaf, Stress und Temperatur verändern dein Tempo. Deshalb ist 7:30 Minuten pro Kilometer an einem Tag nicht automatisch besser als 8:15 an einem anderen. In den ersten Monaten zählt die Belastung, nicht die Zahl auf dem Display.

INTENSITÄT KOMMT SPÄTER

Bis du 30 Minuten am Stück locker laufen kannst, brauchst du keine harten Intervalle. Erst wenn deine Basis stabil ist, kommt einmal pro Woche ein kurzer Qualitätsreiz dazu - kontrolliert, technisch sauber und nie bis zum Anschlag.

80 PROZENT RUHIG

Die meisten Kilometer bleiben locker. Das schafft die Grundlage und hält die Erholung beherrschbar. Schnellere Abschnitte sind Gewürz, nicht Hauptgericht.

TEIL 3

DEIN WOCHENRHYTHMUS - EINFACH GENUG ZUM DURCHHALTEN

In den ersten 8 bis 12 Wochen reichen drei Lafeinheiten. Danach kannst du auf vier erhöhen, wenn du dich gut erholst. Zwei kurze Kraft-Einheiten bleiben während des gesamten Plans sinnvoll.

EINHEIT	WAS DU TUST	ZIEL
Locker	Sprechen möglich; anfangs Run-Walk	Gewohnheit und Grundlage
Qualität	Später: kurze Steigerungen oder Intervalle	Laufgefühl und Ökonomie
Locker	Kurzer, ruhiger Lauf oder zügiges Gehen	Kilometer sammeln
Langer Lauf	Sehr ruhig; jede Woche etwas länger	Ausdauer und Vertrauen
Kraft x 2	20 bis 30 Minuten Ganzkörper	Stabilität und Belastbarkeit

Ein möglicher Rhythmus: Dienstag locker, Donnerstag Qualität oder locker, Samstag locker, Sonntag lang. Krafttraining passt auf Montag und Freitag. Die Reihenfolge ist veränderbar - zwei harte Tage direkt hintereinander nicht.

MINIMUM, DAS ZÄHLT

Schaffst du eine Woche nicht vollständig? Dann bleib bei zwei lockeren Läufen und einer Kraft-Einheit. Streiche zuerst Intensität, nicht Erholung. Eine unterbrochene Woche ist kein Neustart, sondern nur eine leichtere Woche.

TEIL 4

MONAT 1: VOM GEHEN ZUM LAUFEN

Dein erstes Ziel ist nicht Distanz. Dein erstes Ziel ist, drei Termine pro Woche zu etablieren und dabei ruhig zu bleiben. Laufe so langsam, dass du dich nicht beweisen musst.

WOCHE	EINHEITEN	LANGER TAG	FOKUS
1	3 x 20-25 Min. Run-Walk	30 Min. Gehen	Rhythmus finden
2	3 x 25 Min. 1 Min. laufen / 2 Min. gehen	4 km locker	Locker bleiben
3	3 x 25-30 Min. 2 Min. laufen / 2 Min. gehen	5 km gesamt	Schritt ruhig
4	3 x 30 Min. 3 Min. laufen / 2 Min. gehen	5-6 km gesamt	Leichte Woche

Vor jeder Einheit: 5 Minuten zügig gehen. Danach 3 bis 5 Minuten locker auslaufen oder gehen. Wenn du dich an einem Tag schlecht fühlst, verkürze die Einheit. Regelmäßigkeit gewinnt gegen Härte.

KRAFT-START

Zweimal pro Woche: 2 Runden aus 8 bis 12 Kniebeugen, 8 bis 12 erhöhten Liegestützen, 10 Ausfallschritten pro Seite und 20 bis 30 Sekunden Unterarmstütz. Sauber, kontrolliert, nicht bis zum Muskelversagen.

TEIL 5

MONAT 2: 5 KILOMETER WERDEN NORMAL

Jetzt darf das Laufen längere Abschnitte einnehmen. Gehpausen bleiben erlaubt. Sie sind kein Zeichen, dass du nicht bereit bist, sondern ein Werkzeug, mit dem du die Belastung steuerst.

WOCHE	DIENTAG	DONNERSTAG	SONNTAG LANG
5	4 x 5 Min. locker	3 x 5 Min. locker	6 km gesamt
6	25-30 Min. locker	4 x 3 Min. etwas zügiger	7 km locker
7	30 Min. locker	30 Min. locker + 4 Steigerungen	8 km locker
8	25 Min. locker	5 km entspannt	6 km locker

Steigerungen sind 15 bis 20 Sekunden etwas schnelleres Laufen mit viel Kontrolle. Sie sind kein Sprint. Dazwischen gehst du oder trabst so lange, bis du wieder locker atmest.

ZIEL AM MONATSENDE

Du kannst 30 bis 40 Minuten am Stück locker laufen - oder die gleiche Zeit mit kurzen Gehpausen absolvieren - und beendest die Woche mit dem Gefühl: Ich kann das wiederholen.

WENN ES ZU HART IST

Wiederhole eine Woche, statt sie zu erzwingen. Fortschritt ist nicht linear. Eine Woche mit weniger Umfang zählt voll, wenn sie dich im Plan hält.

TEIL 6

MONAT 3-4: GRUNDLAGE AUFBAUEN

Ab jetzt geht es weniger darum, ob du laufen kannst. Es geht darum, eine belastbare Routine aufzubauen. Drei Läufe bleiben die Basis; ein vierter Lauf kommt nur dazu, wenn Schlaf, Alltag und Beine mitmachen.

PHASE	UMFANG	LÄNGSTER LAUF	SCHWERPUNKT
Monat 3	3-4 Läufe / Woche	10-12 km	locker und regelmäßig
Monat 4	4 Läufe / Woche	14-16 km	erste längere Abschnitte
Jede 4. Woche	20-25 Prozent weniger	kürzer	Anpassung zulassen

Die lockeren Läufe bleiben wirklich locker. Einmal pro Woche kannst du nach dem Einlaufen 4 bis 6 kurze Steigerungen einbauen. Der lange Lauf endet immer mit Reserve - du solltest nicht das Gefühl haben, gerade noch nach Hause zu kommen.

DIE ENTLASTUNGSWOCHE

Jede vierte Woche wird bewusst leichter. Weniger Kilometer sind keine verlorene Zeit. Sie geben deinem Körper Raum, die Belastung zu verarbeiten. Genau dadurch kannst du danach wieder aufbauen.

TEIL 7

MONAT 5-6: LANGE LÄUFE BEGINNEN

Die langen Läufe werden jetzt zum wichtigsten Baustein. Sie trainieren nicht nur dein Herz-Kreislauf-System, sondern auch Geduld, Bewegung unter Ermüdung und das Vertrauen in deinen eigenen Plan.

WOCHE	LANGER LAUF	WAS DU ÜBST
17	18 km	ruhiges Tempo
18	16 km	Entlastung
19	20 km	gleichmäßig laufen
20	18 km	Entlastung + Kraft
21	22 km	erste Verpflegung
22	18 km	Entlastung
23	24 km	Trinken und Kohlenhydrate
24	20 km	locker abschliessen

Ab ca. 75 Minuten testest du auf langen Läufen die Verpflegung. Nimm kleine Mengen regelmäßig und probiere nur das, was du später auch verträgst. Der Trainingslauf ist dein Labor - der Renntag ist keine Testküche.

DEIN TEMPO AUF LANGEN LÄUFEN

Langsam genug, um am Folgetag normal gehen zu können. Wenn die Beine am Ende schwer werden, ist das normal. Wenn du den Lauf nur noch mit Druck und schlechter Technik beendest, war er zu schnell.

TEIL 8

MONAT 7-8: MARATHON-SPEZIFISCH TRAINIEREN

Jetzt verschiebt sich der Fokus von 'ich kann lange laufen' zu 'ich kann lange laufen und dabei ökonomisch bleiben'. Du läufst viermal pro Woche, aber nur ein Lauf ist lang und nur ein Lauf enthält gezielte schnellere Abschnitte.

WOCHE	LANGER LAUF	QUALITÄT	KERNIDEE
25	26 km	6 x 2 Min. zügig	Verpflegung festigen
26	22 km	locker	Entlastung
27	28 km	3 x 8 Min. steady	ruhig stark
28	24 km	locker + Steigerungen	Entlastung
29	30 km	2 x 15 Min. steady	lange Zeit auf den Beinen
30	24 km	locker	Erholung
31	32 km	letzte lange Probe	Renntag simulieren
32	26 km	locker	frisch werden

Steady bedeutet: kontrolliert zügig, aber nicht hart. Du könntest noch kurze Sätze sprechen. Wenn daraus ein Wettkampf wird, bist du zu schnell.

KEIN NACHHOLEN

Verpasst du einen langen Lauf, schiebst du nicht automatisch die doppelte Distanz in die nächste Woche. Du setzt den Plan fort und schützt die Kontinuität. Der Körper kennt keine Schuld.

MONAT 9: PEAK-PHASE UND BELASTUNG PRÜFEN

Der härteste Teil ist fast geschafft. In diesem Monat sammelst du keine neuen Beweise mehr. Du prüfst, ob dein System funktioniert: ruhige Läufe, lange Läufe, Verpflegung, Schuhe und Schlaf.

WOCHE	LANGER LAUF	FOKUS
33	28 km	Marathon-Routine
34	32 km	letzte grosse Probe
35	24 km	Entlastung
36	28-30 km	letzter langer Reiz

Nach dem längsten Lauf darfst du müde sein. Du solltest dich aber innerhalb von 48 Stunden deutlich erholen. Halten Schmerzen an, verschlechtert sich dein Laufstil oder steigt deine Müdigkeit Woche für Woche, reduzierst du den Umfang und holst dir fachliche Hilfe.

DAS ZEICHEN FÜR BEREITSCHAFT

Du brauchst im Training nicht zu beweisen, dass du 42,195 Kilometer kannst. Du brauchst einen Plan, der dich am Start gesund, ruhig und gut verpflegt ankommen lässt. Der Marathon wird lang. Das ist normal.

JETZT NICHTS NEUES

Keine neuen Schuhe, keine neue Ernährung, keine spontanen Zusatzkilometer. Was im Training funktioniert, bleibt. Alles andere wartet bis nach dem Rennen.

TEIL 10

MONAT 10: TAPER UND RENNTag VORBEREITEN

Tapering fühlt sich für viele Anfänger falsch an: Du trainierst weniger, obwohl der Start näher kommt. Genau das ist der Sinn. Deine Fitness ist jetzt da; in den letzten Wochen wird vor allem Müdigkeit abgebaut.

WOCHE	UMFANG	LANGER LAUF	WAS JETZT ZÄHLT
37	ca. 70 Prozent	20 km	locker bleiben
38	ca. 55 Prozent	14 km	Schlaf und Routine
39	ca. 35 Prozent	8-10 km	Beine frisch halten
40	sehr wenig	42,195 km	ruhig starten

RENNMORGEN

Frühstücke nur, was du im Training getestet hast. Sei früh vor Ort. Starte langsamer, als es sich in der Gruppe anfühlt. Teile den Marathon in drei Abschnitte: bis 15 km ruhig, bis 30 km geduldig, ab 30 km Schritt für Schritt.

DER WICHTIGSTE SATZ

Du musst am Anfang nicht schnell sein. Du musst am Anfang vernünftig sein. Ein kontrollierter Start ist keine verschenkte Zeit, sondern deine beste Reserve für die letzten 12 Kilometer.

TEIL 11

DER STANDARD-WOCHENPLAN

Nutze diese Woche als Vorlage. Die Tage dürfen sich verschieben. Die Abstände bleiben: nach einem langen oder schnellen Lauf folgt kein weiterer harter Tag.

TAG	EINHEIT	DAUER / INHALT
Montag	Kraft A	20-30 Min. Ganzkörper
Dienstag	Locker	30-60 Min. Sprechtempo
Mittwoch	Erholung	Spaziergang oder frei
Donnerstag	Qualität	später: 6-8 kurze Abschnitte
Freitag	Kraft B	20-30 Min. Ganzkörper
Samstag	Locker	30-50 Min. entspannt
Sonntag	Langer Lauf	nach Plan, sehr ruhig

Wenn vier Läufe noch zu viel sind, streichst du zuerst den Samstag. Wenn eine Woche voll ist, bleibt Dienstag plus Sonntag die Minimalversion - ergänzt um eine Kraft-Einheit.

DEINE WOCHENFRAGE

Was ist die kleinste Einheit, die ich diese Woche sicher schaffe? Plane sie zuerst. Der Rest ist Bonus. Ein Plan, der in ein echtes Leben passt, ist stärker als ein perfekter Plan auf Papier.

KRAFTTRAINING FÜR LAUFEINSTEIGER

Krafttraining macht dich nicht langsamer. Es gibt dir Reserven: für stabile Schritte, bergauf, die letzten Kilometer und die Tage, an denen die Beine müde werden. Zwei kurze Einheiten pro Woche reichen.

ÜBUNG	UMFANG	WORAUF DU ACHEST
Kniebeuge	2-3 x 8-12	Fuss stabil, Knie folgt den Zehen
Ausfallschritt	2-3 x 8 je Seite	aufrecht und kontrolliert
Hüftheben	2-3 x 10-15	Gesäss aktiv, Rücken neutral
Rudern / Zug	2-3 x 8-12	Schultern weg von den Ohren
Unterarmstütz	2-3 x 20-40 Sek.	ruhig atmen, nicht durchhängen

Starte mit Körpergewicht oder leichtem Zusatzgewicht. Die letzte Wiederholung darf anstrengend sein, aber deine Technik bleibt sauber. In den letzten zwei Wochen vor dem Marathon trainierst du Kraft nur noch leicht.

20 MINUTEN GENÜGEN

Ein kurzer Kraftzirkel nach einem lockeren Lauf oder an einem separaten Tag ist besser als ein seltener, überambitionierter Studiobesuch. Stärke die Bewegungen, die du beim Laufen brauchst: Kniebeuge, Hüfte, Zug und Rumpf.

ESSEN UND TRINKEN FÜR 42,195 KM

Du brauchst keine Marathon-Diät. Du brauchst ausreichend Energie, regelmäßige Mahlzeiten und eine Verpflegungsstrategie, die du im Training übst. Der lange Lauf zeigt dir, was dein Magen mag.

ZEITPUNKT	EINFACHER RAHMEN	BEISPIELE
2-3 Std. vorher	leicht verdaulich, vertraut	Haferbrei, Banane, Brot
Während langer Läufe	kleine Portionen regelmäßig	Gel, Getränk, weiche Riegel
Trinken	nach Durst und Wetter	Wasser; bei Wärme Elektrolyte
Danach	Mahlzeit mit Protein und Kohlenhydraten	Joghurt, Reis, Eier, Obst

Beginne mit der Verpflegung nicht erst beim Marathon, sondern sobald deine langen Läufe deutlich länger als eine Stunde dauern. Verträglichkeit ist individuell. Wenn du Medikamente einnimmst, gesundheitliche Einschränkungen hast oder stark schwitzt, kläre die passende Strategie fachlich ab.

NICHT ERST IM RENNEN TESTEN

Nimm an den letzten langen Läufen genau die Gels, Getränke und das Frühstück, die du am Renntag verwenden möchtest. Neue Produkte gehören nicht in die Startwoche.

SCHUHE, SCHMERZEN, PAUSEN

Gutes Equipment muss nicht teuer sein. Es muss passen, sich bequem anfühlen und dich nicht ständig an eine Druckstelle erinnern. Kaufe Schuhe mit etwas Zehenfreiheit und teste sie erst bei kurzen Läufen.

NORMAL	WARNsignal
gleichmäßige Müdigkeit	stechender oder punktueller Schmerz
leichter Muskelkater	Schmerz verändert deinen Laufstil
kurze Anlaufsteifigkeit	Beschwerden werden von Lauf zu Lauf stärker
Müdigkeit nach langem Lauf	Schmerz bleibt in Ruhe oder nachts

Bei einem Warnsignal pausierst du und beobachtest die Entwicklung. Bei starken, anhaltenden oder unklaren Beschwerden holst du dir ärztliche oder physiotherapeutische Unterstützung. Eine Woche Pause kostet weniger als eine Verletzung, die dich zwei Monate aus dem Plan nimmt.

DIE 3-TAGE-REGEL

Wenn sich eine Beschwerde nach drei Tagen leichter Belastung oder Pause nicht klar bessert, lässt du sie abklären. Schmerzmittel sind kein Trainingsplan. Du willst trainieren, nicht Warnsignale überdecken.

DEIN 7-TAGE-KICKSTART

Starte nicht mit dem ganzen Marathon. Starte mit dieser Woche. Danach wiederholst du den Rhythmus und gehst in Woche 1 deines 40-Wochen-Plans.

TAG	DEIN KLEINER SCHRITT	CHECK
1	Lege zwei feste Lauf-Termine und einen langen Spaziergang fest.	☐
2	20-25 Minuten Run-Walk im Sprechtempo.	☐
3	20 Minuten Kraft: Kniebeuge, Hüfte, Zug, Rumpf.	☐
4	Ruhetag oder 20 Minuten entspannt spazieren.	☐
5	Zweiter Run-Walk; bewusst langsamer starten.	☐
6	Plane deine erste längere Einheit: Zeit, Route, Getränk.	☐
7	30-40 Minuten locker gehen oder laufen und die Woche notieren.	☐

STARTDATUM: _____ **ZIELLAUF:** _____

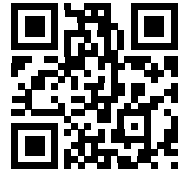
DEINE DREI REGELN

1. Locker ist richtig. 2. Erholung ist Teil des Plans. 3. Du darfst eine Woche wiederholen. Wenn du diese drei Regeln einhältst, hast du das Fundament für die nächsten zehn Monate gelegt.

DU WILLST DIE 42,195 KM NICHT ALLEIN ANGEHEN?

Ein Plan, der zu dir, deinem Alltag und deinem Ausgangspunkt passt - plus ehrliche Begleitung, wenn's mal Ausreden gibt.

Kostenlose Analyse: Wo stehst du, und was ist dein nächster sinnvoller Schritt?



ALETHICS.DE

KOSTENLOSE ANALYSE STARTEN · ALETHICS.DE

Und bleib über meinen Newsletter dran: Klartext zu Training, Ernährung und Mindset - alltagstauglich, ohne Mythen. Direkt auf alethics.de.

Wichtiger Hinweis: Dieser Guide dient der allgemeinen Information und Motivation und ersetzt keine medizinische oder ärztliche Beratung. Bei Vorerkrankungen, Beschwerden, der Einnahme von Medikamenten oder vor Beginn eines neuen Trainingsprogramms sprich bitte mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Belastung erfolgt auf eigene Verantwortung. Es werden keine Heilversprechen gegeben. Die Trainingsumfänge sind ein allgemeiner Rahmen und müssen an deinen Ausgangspunkt angepasst werden. © alethics · Alexander Leistenschneider, Hamburg.