



Trainingsplan

MEGAMARSCH

50KM



Die Grundlagen

Um für einen Megamarsch fit zu werden, ist eine Kombination aus Ausdauertraining sowie Krafttraining und Stabilitätsübungen sinnvoll. Vor allem der Rumpf und die Beinachsen können gut trainiert werden und tragen deutlich zum Spaß beim Wandern bei. Beim Ausdauertraining heißt es: weniger intensiv ist mehr. Der Großteil des Trainings wird im gemächlichen Tempo bzw. bei geringer Herzfrequenz durchgeführt.

Ausdauertraining & Herzfrequenz

Über Ausdauer und die richtige Herzfrequenz gibt es ganze Bücher und Studien – ich werde es hier aber einfach halten. Wandern ist ein Ausdauersport. Was bedeutet das? Im Grunde geht es um deine Fähigkeit, eine Wanderung von Anfang bis zum Ende im gleichen Tempo gehen zu können. Das trainierst du am besten über regelmäßiges Training über Monate, am besten Jahre. Regelmäßig heißt dabei, mindestens 2 Einheiten pro Woche.



Wie kannst du deine Ausdauer- und Leistungsfähigkeit am besten messen? Auch hier kann man sich schnell im Detail verlieren. Für die Normalsterblichen reicht es, die eigene maximale Herzfrequenz zu kennen. Die maximale Herzfrequenz oder auch Maximalpuls gibt an, wie oft dein Herz unter maximaler Auslastung pro Minute schlagen kann. Der Maximalpuls nimmt mit dem Alter leider ab, daher kannst du ihn folgendermaßen berechnen:

$$220 - \text{dein Lebensalter} = \text{maximale Herzfrequenz}$$

Mein Maximalpuls:

Daneben ist der Ruhepuls ein weiterer guter Indikator für deine Ausdauer. Er gibt an, wie häufig dein Herz schlägt, wenn du völlig entspannt bist. Der Ruhepuls ist trainierbar, deswegen ist er bei Ausdauersportlern sehr niedrig. Miss ihn am besten direkt nach dem Aufstehen, wenn du noch im Bett liegst oder nach einer Yogaeinheit:

Mein Ruhepuls:



Im Ausdauertraining wird zwischen 5 verschiedenen Intensitätsstufen unterschieden, die sich an deinem Puls orientieren.

Zone	% Maximalpuls (HFmax)	Subjektive Belastung	Dauer der Einheit	Beispiel	Deine Werte:
1	Unter 60% HFmax	Sehr leicht	Individuell	Spazieren gehen, Yoga, Fahrrad fahren, Schwimmen	
2	60% - 75% der HFmax	Leicht	30 Min bis mehrere Stunden	Gemütliches joggen, Skitour, Fahrrad fahren, Wandern	
3	75% - 85% der HFmax	Etwas schwer	20 Min bis 1,5h	Intervallläufe, 30-40 min Dauerlauf	
4	85% - 95% der HFmax	Schwer	Wenige Min, mehrmals wiederholen	Intervallläufe mit längeren aktiven Pausen	
5	Über 95% der HFmax	Sehr schwer	Wenige Sekunden, mehrmals wiederholen	Bergsprints mit langen Pausen	



Deinen Puls misst du am besten mit einer Sportuhr und wenn du möchtest, auch mit einem Pulsgurt. Ich selbst bin kein großer Fan von Pulsgurten, da sie unter dem Sport-BH meistens scheuern. Generell kann ich dir empfehlen, unabhängig von der Technologie auf deinen Körper zu hören. Dein Puls kann sehr empfindlich auf äußere Umstände reagieren. Auch dein Zyklus kann hier einen Einfluss haben. So kann eine Einheit, die sich an einem Tag eher einfach anfühlt, einige Tage später schon eher schwer eingeordnet werden.

Zur Orientierung: Top-Ausdauerathleten wie zum Beispiel Marathonläufer absolvieren einen Großteil ihrer Einheiten in Zone 1-2. Daran kannst auch du dich orientieren. Gerade wenn du mit dem Ausdauertraining anfängst, ist es wichtig, die Grundlagen zu bilden, bevor du härtere Trainingseinheiten startest.

Grundlagentraining & Atmung

Wie erkennst du während deiner Wanderung oder anderen sportlichen Aktivitäten, ob du noch unter den 70% HFmax bist? Ein einfacher Tipp: solange du noch durch die Nase atmen kannst, bist du mit großer Wahrscheinlichkeit noch in Zone 2. Also alles im grünen Bereich. Ein zweiter Tipp: wenn du dich ohne Probleme unterhalten kannst, ist das ebenfalls ein Zeichen, dass du in Zone 2 bist.

Megamarsch und Geschwindigkeit

Um den Megamarsch in 50 Kilometern in unter 12 Stunden zu schaffen, solltest du durchschnittlich etwa 13 Minuten pro Kilometer brauchen bzw. eine Geschwindigkeit von etwa 4.5km/h anpeilen, um noch ausreichend Zeit für Pausen zu haben. Für 10 Kilometer solltest du also etwas über 2 Stunden benötigen.

Der folgende Trainingsplan ist für alle geeignet, die bereits 3-5 Stunden am Stück wandern können und sich in 14 Wochen gezielt auf den Megamarsch vorbereiten wollen. Dabei musst du nicht das komplette Training in der genannten Geschwindigkeit zurücklegen, sondern baust erstmal eine Grundlagenausdauer auf. Diese aufzubauen ist sehr individuell und du orientierst dich dabei am besten an der beschriebenen Herzfrequenz.

Ein Trainingsplan für 6 Monate ist bereits in meiner Planung – am besten trägst du dich für den Bergnomadin-Newsletter ein, um die Veröffentlichung nicht zu verpassen:
www.bergnomadin.de/newsletter-anmeldung

Zur Newsletter-Anmeldung



Los geht's: dein Trainingsplan

Der Trainingsplan beinhaltet Ausdauer -sowie Kraft- und Stabilitätstraining. Auf drei anstrengende Belastungswochen folgt immer eine weniger anstrengende Woche mit weniger Trainingsumfang. Vor deinem Megamarsch heißt es dann: Ausruhen, um genug Power für die 50 Kilometer zu haben.

Für den Trainingsplan musst du nicht unbedingt einen Berg oder Hügel in deiner Umgebung haben. Die Grundlagenausdauer lässt sich auch gut im Flachen trainieren. Um an deiner Schnelligkeit zu arbeiten, kann Intervalltraining sinnvoll sein. Alternativsport kannst du jederzeit mit einbauen, solange du dich noch fit für dein Training fühlst. Die Ausdauereinheiten solltest du, wenn möglich, wandernd oder laufend absolvieren. Andere Ausdauersportarten wie Fahrradfahren oder Schwimmen kannst du als regenerative Einheiten einplanen.

Die Angaben im Trainingsplan sind als grobe Vorgabe gedacht, die du natürlich jederzeit anpassen kannst. Nach deiner längsten Ausdauereinheit solltest du, wenn möglich, immer einen Ruhetag einlegen und an diesem keinen Sport machen. Zwischen zwei Kraft- bzw. Stabilitätseinheiten sollten zudem immer 2 Tage bzw. 48h liegen, um dich optimal zu erholen. Anderen Sport kannst du aber jederzeit durchführen.

Aufwärmen ist das A und O beim Sport. Bereite deinen Körper auf die anstehende Belastung vor und starte am besten nie „kalt“ in deine Trainingseinheiten.

Der Trainingsplan ist als allgemeine Vorlage zu verstehen, den du an dich und deinen Körper anpassen solltest. Zudem ist es weniger wichtig, jede einzelne Einheit wie vorgegeben zu absolvieren sondern dein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

Ein Megamarsch und die Vorbereitung darauf sollten nicht unterschätzt werden. Falls noch nicht passiert, lass dich vor Beginn des Trainings sportwissenschaftlich untersuchen und hol dir das Go von einer Ärztin oder einem Arzt

Der Trainingsplan richtet sich an erwachsene und gesunde Personen, die bereits über eine Grundlagenausdauer verfügen. Das Training erfolgt auf eigene Gefahr und Bergnomadin übernimmt keine Haftung.

Individuelles Training

Du möchtest ein auf dich zugeschnittenes Training? Deinen individuellen Trainingsplan und Trainingsbegleitung gibt es bei Bergnomadin:

hallo@bergnomadin.de

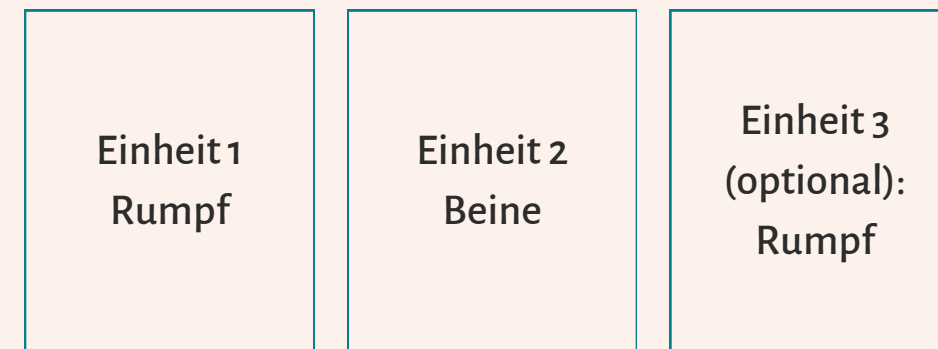
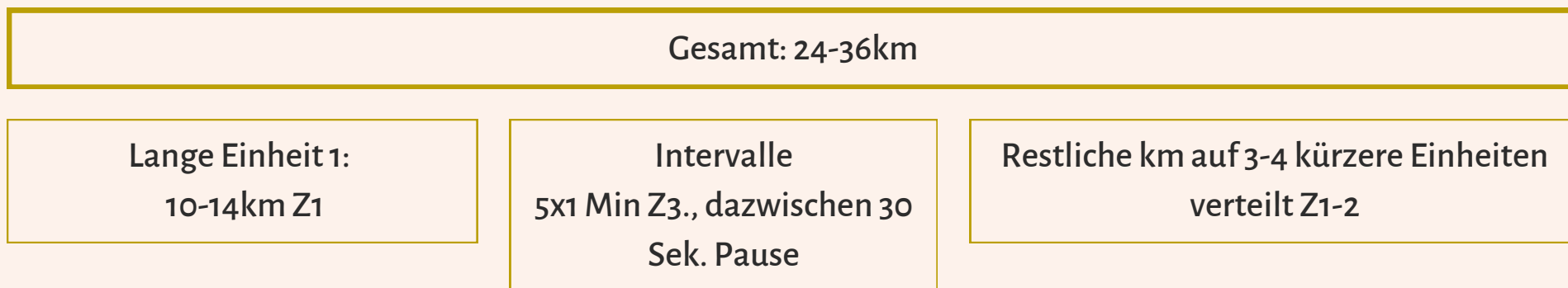
www.bergnomadin.de/training

[Zu den Trainingsangeboten](#)

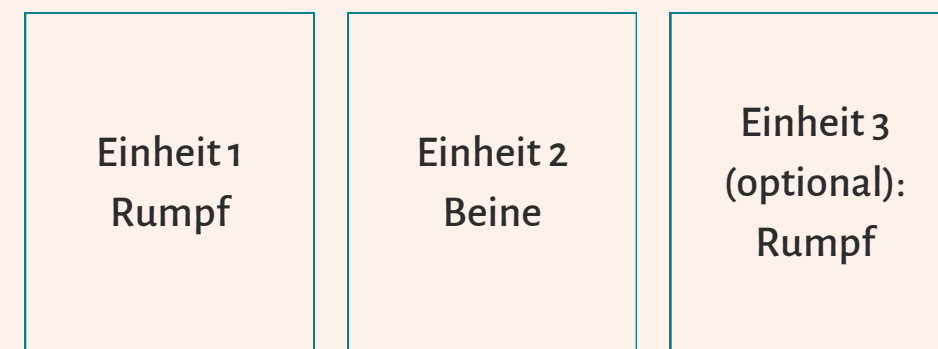
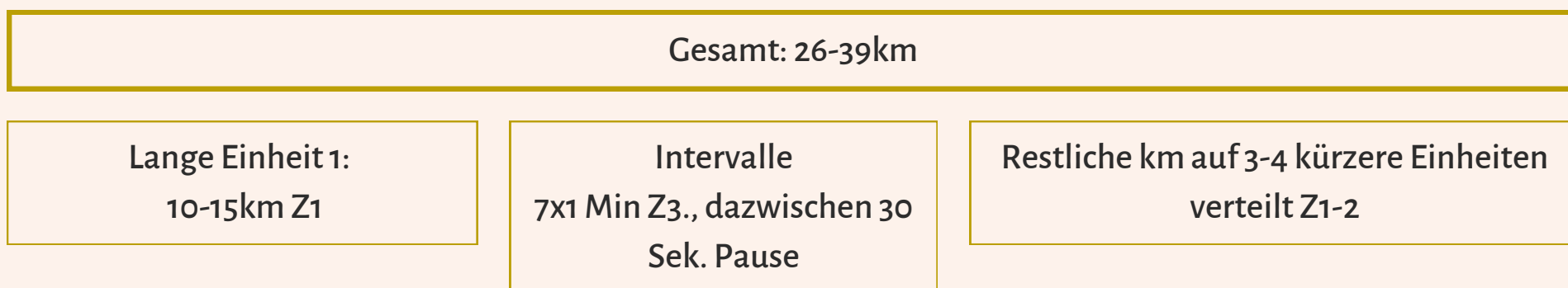
Trainingsplan Megamarsch 50 km



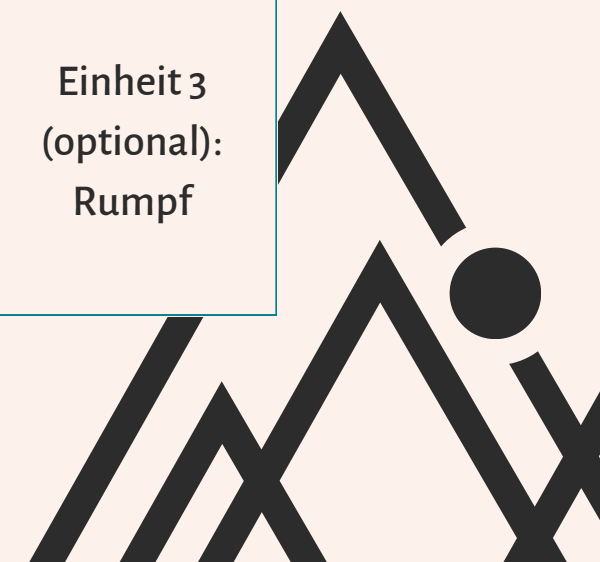
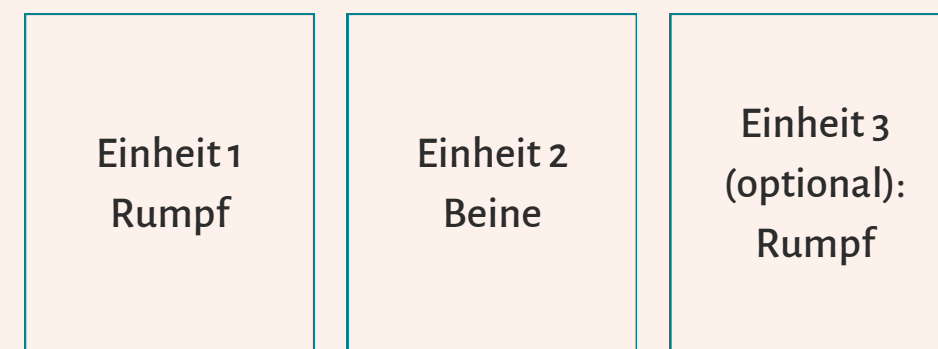
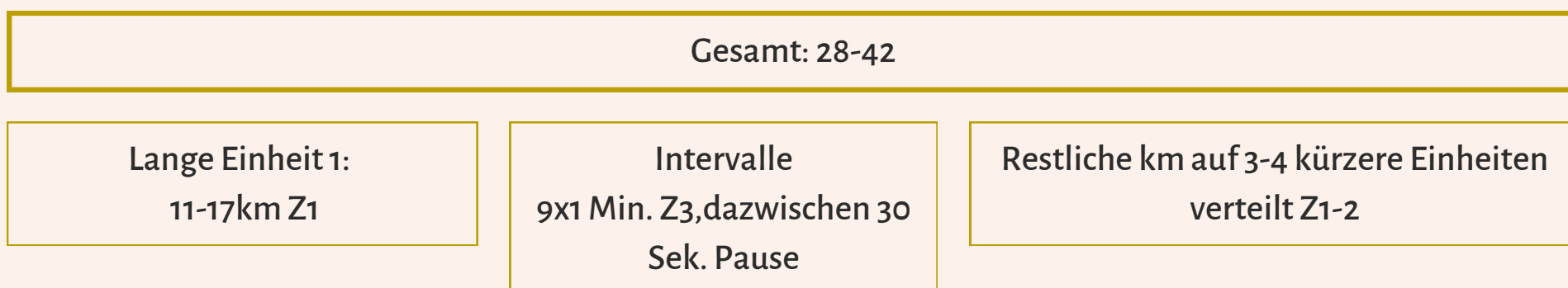
**Woche 1
Grundlagen**



**Woche 2
Grundlagen**



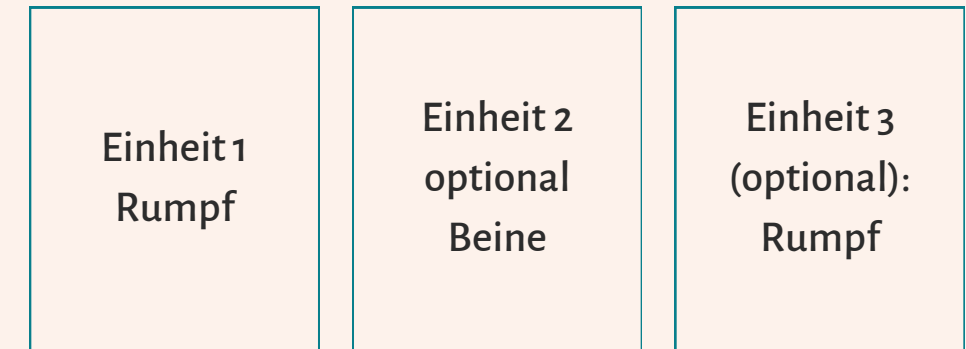
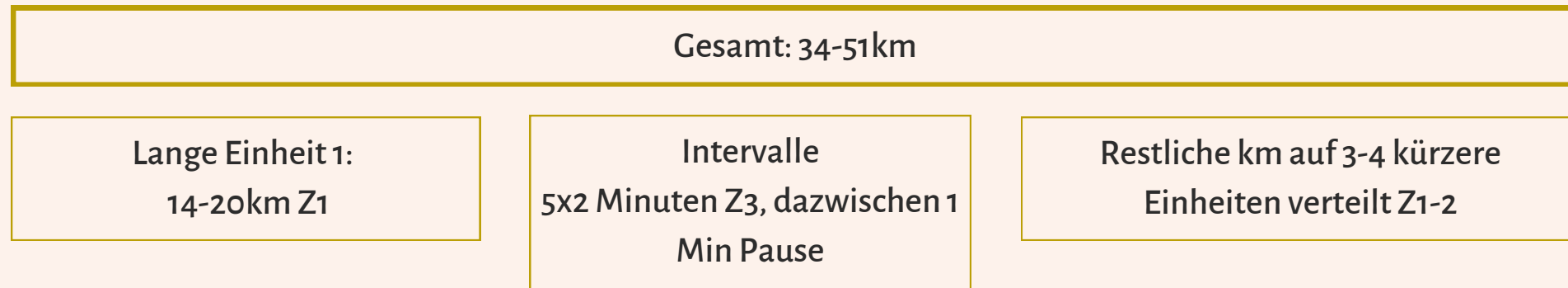
**Woche 3
Grundlagen**



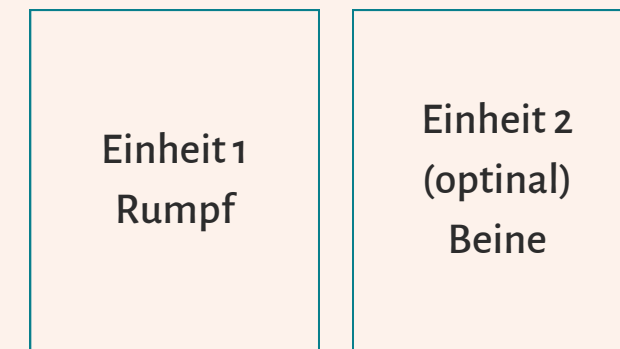
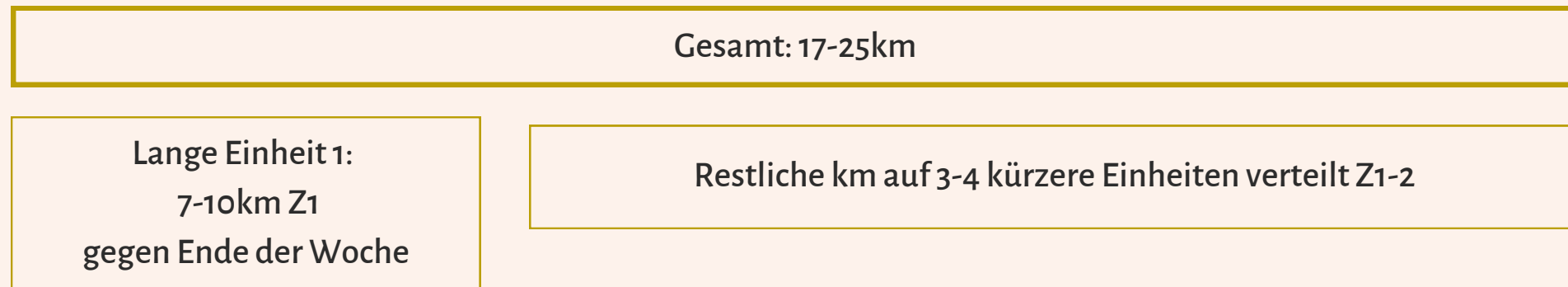
Trainingsplan Megamarsch 50 km



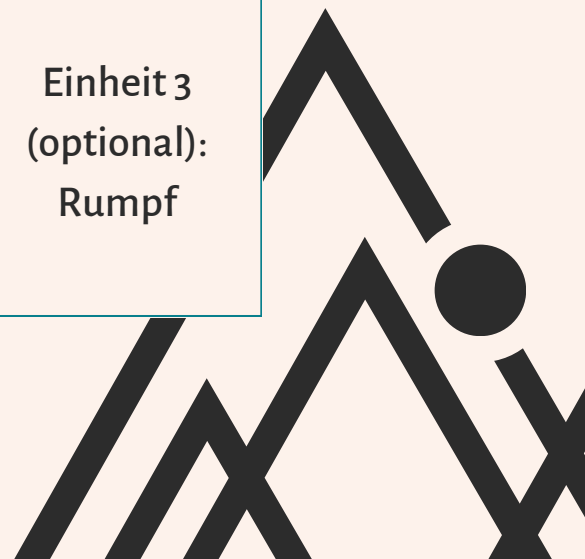
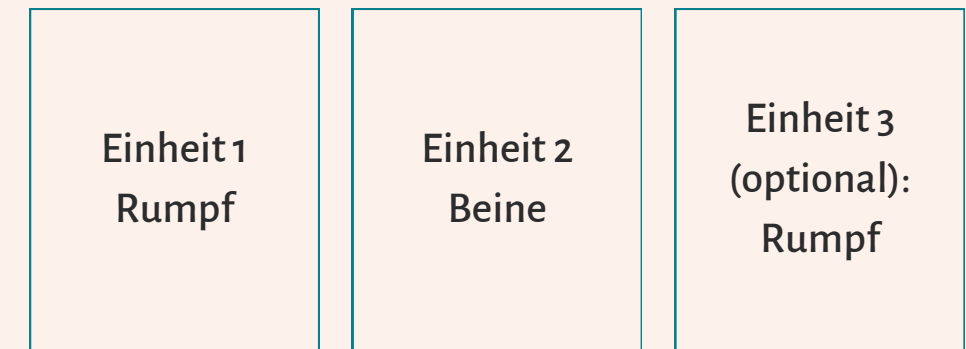
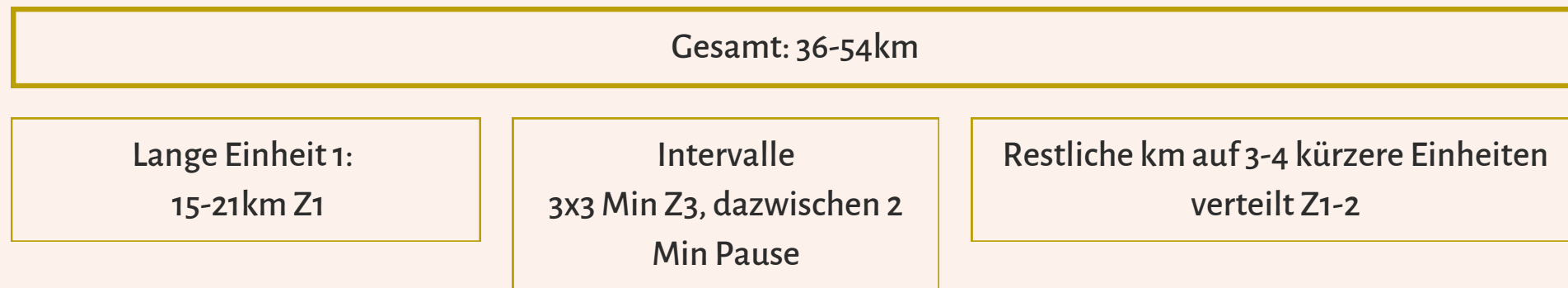
**Woche 7
Grundlagen**



**Woche 8
Erholung**



**Woche 9
Grundlagen**



Trainingsplan Megamarsch 50 km

Ausdauer

Kraft

Woche 10 Intensiv

Gesamt: 38-57km

Lange Einheit 1: 15-23km Z1	Lange Einheit 2: 13-21km Z1	Intervalle 3x5 Minuten Z3, dazwischen 2 Min Pause	Restliche km auf 3-4 kürzere Einheiten verteilt Z1-2
--------------------------------	--------------------------------	--	--

Die beiden langen Einheiten auf zwei aufeinanderfolgende Tage legen
Alternativ: Mehrtageswanderung 3-5 Tage

Einheit 1 Rumpf	Einheit 2 optional Beine	Einheit 3 (optional): Bergsprints 30s Z4, 2 Min Pause
--------------------	--------------------------------	--

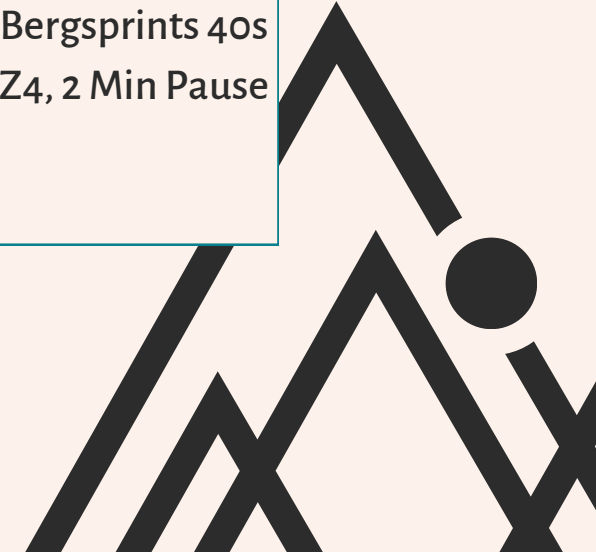
Woche 11 Intensiv

Gesamt: 40-60km

Lange Einheit 1: 16-24km Z1	Lange Einheit 2: 14-22km Z1	Intervalle 4x5 Minuten Z3, dazwischen 2 Min Pause	Restliche km auf 3-4 kürzere Einheiten verteilt Z1-2
--------------------------------	--------------------------------	--	--

Die beiden langen Einheiten auf zwei aufeinanderfolgende Tage legen
Alternativ: Mehrtageswanderung 3-5 Tage

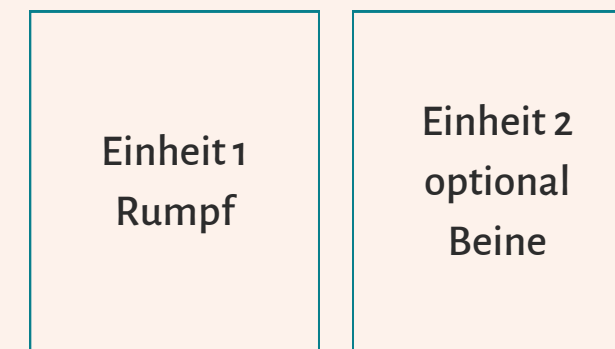
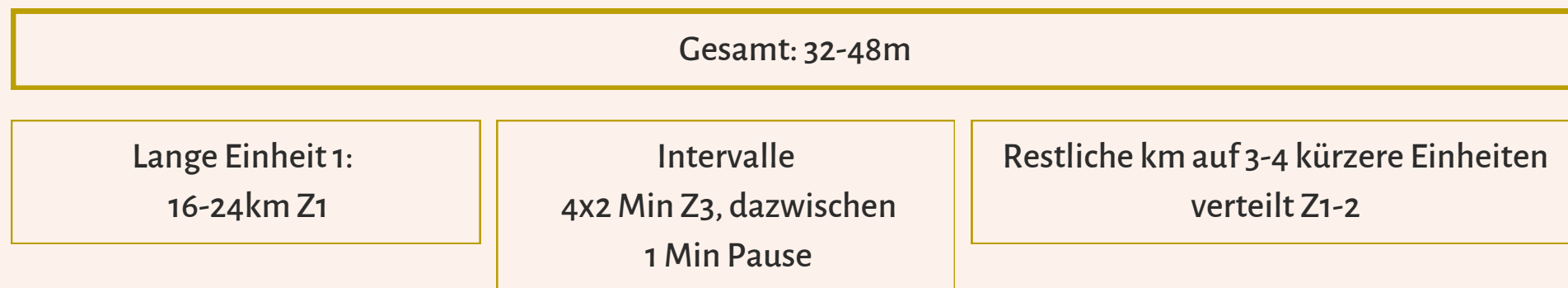
Einheit 1 Rumpf	Einheit 2 optional Beine	Einheit 3 (optional): Bergsprints 40s Z4, 2 Min Pause
--------------------	--------------------------------	--



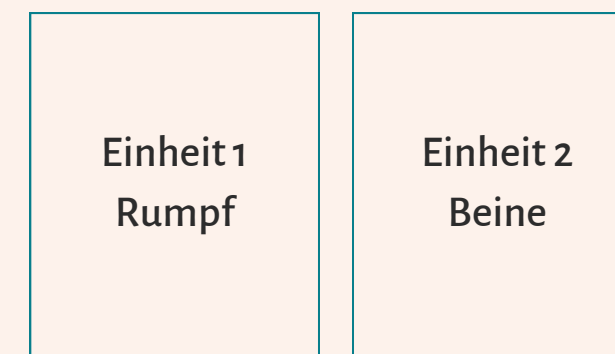
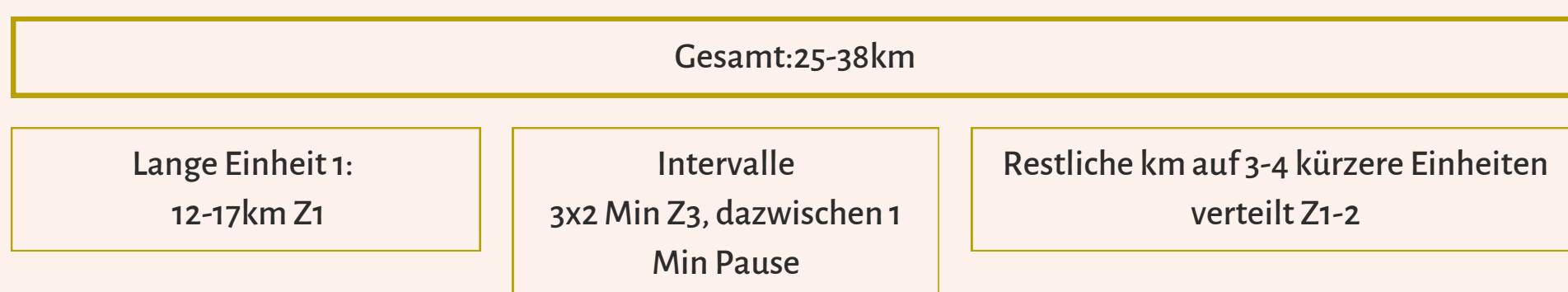
Trainingsplan Megamarsch 50 km



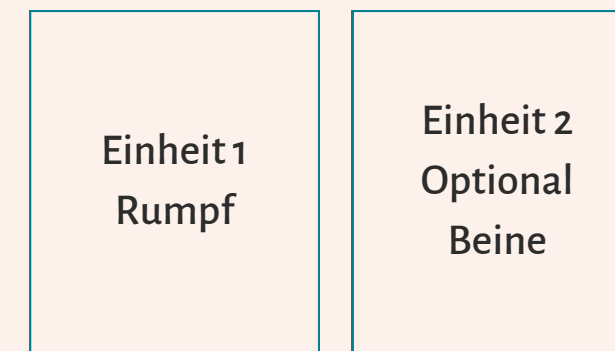
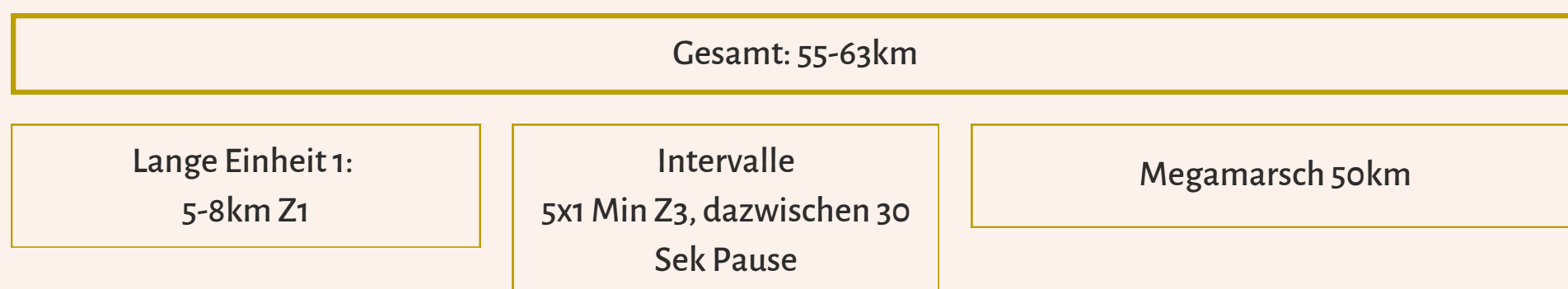
Woche 12
Erholung/
Tapering



Woche 13
Erholung/
Tapering



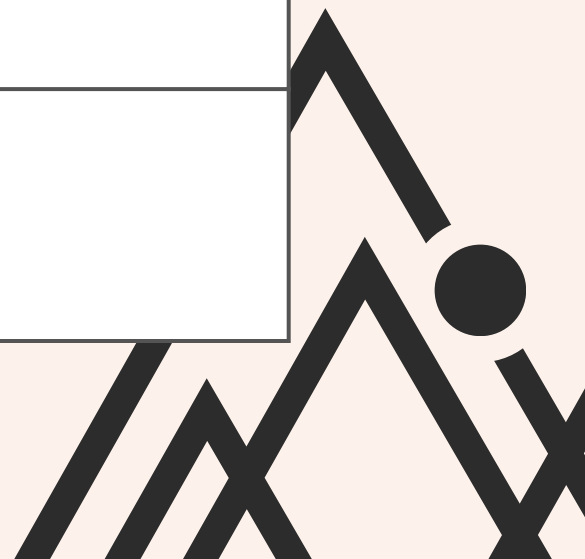
Woche 14
Megamarsch



Monat: _____

**Trainingsplan
Megamarsch 50 km**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG



Feedback zum Trainingsplan

Du hast Fragen zum Trainingsplan oder möchtest Kritik oder ein Lob dalassen?

Gerne per Mail an

hallo@bergnomadin.de

Falls dir der Trainingsplan gefällt, kannst du mich über PayPal auch gerne auf einen Kaffee einladen:

[Zum Paypal-Link](#)



Quellen & Weiterführende Literatur

Falls du mehr in das Thema Ausdauertraining einsteigen willst, empfehle ich dir folgende Bücher:

Uphill Athlete

von Kilian Jornet, Steve House und Scott Johnston

Die Bibel für Trailrunner und Skibergsteiger, aber auch für alle, die gerne viel Wandern. Die deutsche Version ist leider unglaublich schlecht übersetzt, daher empfehle ich die englische Version.

Fit für die Berge

Susanne Kraft

Umfassende Einführung in das Ausdauertraining für Bergsportler inklusive Krafttraining und -Übungen sowie Trainingspläne für verschiedene Wanderziele.

Wissen

Workshops

Abenteuerberichte & Trainingstipps auf dem Bergnomadin Blog

Updates im Bergnomadin Newsletter

Bücher und Workbooks

Bergnomadin-Community



www.bergnomadin.de

[die_bergnomadin](https://www.instagram.com/die_bergnomadin)

hallo@bergnomadin.de

Personal Training für Bergsport:
Ultrawandern, Trailrunning und
Mehrtageswanderungen

Individuelle Trainingspläne

Online Fitnesskurs für Abenteurerinnen

Training



BERGNOMADIN

Girls Gone Strong Certified
Female Performance Coach