

8er Runde Fasanerie – Backhausteich (5,5 km im Wald vermessen)

Kilometer	Markierung/Orientierung	Richtungsverlauf
Km 0 Start	Waldtor Fasanerie Blick zum „ <i>Hartigdenkmal</i> “	geradeaus am Denkmal vorbei
Km 1	1 km Pfoften ca. 100 m vor der Gichtmauer	geradeaus durch die Gichtmauer Links- verlauf des Hauptweges folgen
	Brücke über kleinen Bach	Verlauf des Hauptwegs (Linksknick) folgen <i>Richtung „Jagdschloss Kranichstein“</i>
Km 2	2 km Pfoften Höhe des Linksabzweigs	Verlauf des Hauptweges (Rechtsknick) folgen
	Backhausteich	links abbiegen und See umlaufen
Km 3	3 km Pfoften	auf dem selben Weg zurück
Km 4	4 km Pfoften kurz vor dem Bach	auf dem selben Weg zurück
Km 5	5 km Pfoften 30m nach „ <i>Hartigdenkmal</i> “	zurück zum Ausgangspunkt
Km 5,5	Waldtor Fasanerie	

12er Runde Fasanerie – Backhausteich (8,8 km im Wald vermessen)

Kilometer	Markierung/Orientierung	Richtungsverlauf
Km 0 Start	Waldtor Fasanerie Blick zum <i>Hartigdenkmal</i>	geradeaus am Denkmal vorbei
Km 1	1 km Pfoften ca. 100 m vor Gichtmauer	geradeaus durch die Gichtmauer Linksverlauf des Hauptweges folgen
	Brücke über kleinen Bach	Verlauf des Hauptwegs (Linksknick) folgen <i>Richtung „Jagdschloss Kranichstein“</i>
Km 2	2 km Pfoften Höhe des Linksabzweigs	Verlauf des Hauptwegs (Rechtsknick) folgen
	Backhausteich Parkmauer Jagdschloss Kranichstein	Backhausteich links liegen lassen u. an der Parkmauer rechts in Richtung Wildgatter
Km 3	3 km Pfoften ca. 200 m vor dem Wildgatter	geradeaus , vor dem Wildgatter links
Km 4	4 km Pfoften Kurz vor Dieburgerstr.	geradeaus , Dieburger Str. überqueren
Km 5	5 km Pfoften im Bergab-Stück kurz vor Wegkreuzung	rechts Richtung „Oberwaldhaus“
	Brücke über kleines Bächlein	nach der Brücke bei Weggabelung links halten und geradeaus Richtung „Oberfeld“
Km 6	6km Pfoften kurz vor Erreichen des „Oberfeldes“	rechts am Waldrand entlang und nach 300 m Linksknick folgen Richtung „Hirschköpfe“
Km 7	7 km Pfoften	
	Dieburger Str.	Dieburger Str. überqueren und vor der Gichtmauer rechts bis zum Waldtor laufen. Dort ersten Weg links nehmen und zurück zum Ausgangspunkt
Km 8	8 km Pfoften Ca. 200 m nach dem Betreten des Waldes	geradeaus Wegverlauf folgen
Km 8,8	Ausgangspunkt	

Trainingsvorschläge

12er Runde

Die 12er Runde eignet sich als Erholungsrunde (REG-Lauf) nach einem harten Lauftraining oder Wettkampf. Außerdem kann man auch einen mittleren Dauerlauf auf ihr durchführen (Dauerlauf mittel)

Durch den welligen Charakter kann man auch ein schönes Fahrtspiel (TWL) auf der Runde absolvieren. Wenn man immer im Wechsel 5 min GA 2 (Beginn bei Waldtor) und 10 min GA 1 läuft, befinden sich die zwei bergauf Stücke in der Belastungsphase. Die dritte Belastungsphase ist am Oberfeld. Wenn man nach dem Oberfeld den Radweg an der Dieburger Str. bis zum Oberwaldhaus läuft kann man auf dem Rückweg noch ein viertes GA 2 bergauf Stück einbauen.

	Wiederholungen	% der Hf max	Geschwindigkeit in % der Wettkampfleistung	Geschwindigkeit in % der IAS
Reg-Lauf	1	Bis 70 %	-	75 % der IAS
Dauerlauf mittel	1	75 %	-	80 % der IAS
TWL	3-4 *5 km GA2 Pause 10 min GA1	Belastung = 90% Pause = 75 %	90 -95 %	Belastung = 95 % der IAS Pause = 80 % der IAS

8er Runde

Die 8er Runde eignet sich als Erholungsrunde (REG-Lauf) nach einem harten Lauftraining oder Wettkampf. Außerdem kann man auch einen zügigen Dauerlauf auf ihr durchführen (Dauerlauf kurz)

Besonders geeignet ist die Runde zur Durchführung eines 4 km Tempodauerlaufs (TDL) mit konstanter Geschwindigkeit. Start ist am km 1. Auf dem kurzen Bergab Stück kann man seinen Rhythmus finden. Auf dem ca. 500 m langen Schlussanstieg zum km 5 sollte das Grundtempo Tempo der letzten 3 Kilometer konstant gehalten werden

	Wiederholungen	% der Hf max	Geschwindigkeit in % der Wettkampfleistung	Geschwindigkeit in % der IAS
Reg-Lauf	1	Bis 70 %	-	75 % der IAS
Dauerlauf kurz	1	85 %	-	90 % der IAS
4 km TDL	1-3 Pause 10 min GA 1	90 %	90-95 %	95 % der IAS

Abkürzung und Erläuterungen:

TWL = Fahrtspiel mit Tempowechsel. 5 min GA 2, 10 min GA 1. **IAS** = Individuelle Anaerobe Schwelle. Wird durch einen Laktat- Stufentest ermittelt und ist besser geeignet als die Geschwindigkeitssteuerung nach der Herzfrequenz bzw. dem WK-Tempo. **% der HF max** = % der Maximalen Herzfrequenz. Dient der groben Orientierung.

Geschwindigkeit in % der Wettkampfleistung = Ist nicht geeignet zur Ermittlung der ruhigen Grundlagenläufe. Beim Tempodauerlauf und insb. bei Bahnläufen ist dies eine gute Methode. Bei der Berechnung sollte die aktuelle Bestzeit und der Streckenverlauf des entsprechenden Wettkampfes berücksichtigt werden.

Ermittlung der IAS und Definition aller wichtigen Trainingsparameter:

Im Rahmen eines Laktat -Stufentests jederzeit bei mir möglich. Bitte kurze Email bzgl. Terminabsprache