

HEUCK Ingalena

Interview: Monika Huber

Ingalena Heuck ist amtierende Deutsche Meisterin im Halbmarathon. Die 25-jährige Sportwissenschaftsstudentin lief die Traumzeit von 1:14:54 Stunde.

Ingalena, was bedeutet Ihnen das Laufen an sich?

Laufen ist für mich ein wesentlicher Bestandteil meines Lebens. Ich kann es mir gar nicht mehr ohne vorstellen. Für mich ist das Laufen Belastung und Entlastung zugleich, denn es ist das Highlight des Tages für mich und meine Gedanken. Ich empfinde es als das größte Gefühl von Freiheit.

Was gefällt Ihnen besonders an der Halbmarathonstanz?

Der Halbmarathon ist keine „halbe Sache“ und muss genauso gut vorbereitet werden, wie ein 10-Kilometer-Rennen oder ein Marathon. Der Reiz steckt genau in dieser Mitteldistanz. Gleichzeitig ist der Halbmarathon für mich eine gute Orientierung Richtung Marathonzeit. Daher gehört für jeden Marathonläufer ein Halbmarathon in die Vorbereitung.

Wie viele Kilometer laufen Sie in der Woche? Wie gestalten sich diese Kilometer?

Das ist ganz verschieden. In einer „normalen“ Trainingswoche laufe ich rund 120 bis 130 Kilometer, in einer intensiven Woche im Trainingslager können es aber schon auch mal über 180 Kilometer werden. Diese Distanzen laufe ich in verschiedenen Tempobereichen. Zumeist steht eine schnelle Intervalleinheit auf dem Programm, ein schnellerer Dauerlauf und ein langer Lauf. Dies sind in der Regel die Kerneinheiten.

Was würden Sie sagen ist das Geheimnis Ihres Erfolgs?

Ich bin einerseits ein absoluter Kopfmensch und liebe das Laufen. Somit integriere ich es gerne in meinen Alltag und empfinde es nicht als ein „Muss“. Das ist sicherlich ein wesentlicher Punkt. Andererseits bin ich ein zielstrebigster Mensch, setze mir Ziele und habe hohe Anforderungen an mich selbst. Der Erfolg kommt daher bestimmt auch durch meine Disziplin und meinen eigenen Anspruch. Außerdem habe ich mir ein Netzwerk aufgebaut, das mich bei der Ausübung meines Sports unterstützt. Erfolg ist nie ein Einzelergebnis, sondern basiert stets auf einem Gesamtkonstrukt mehrerer Einflüsse und Personen.

Wie essen und trinken Sie direkt vor und während eines Wettkampfs?

Wichtig ist am Tag vor einem Wettkampf und am Wettkampftag selber mehr zu trinken als sonst. Außerdem sollte am Vorwettkampftag auf leichte Kost geachtet werden, die kohlenhydratreich ist. Hier kommt wieder die klassische Pastaparty ins Spiel, es geht aber auch eine Kartoffelparty (das klingt nur nicht so gut). Am Morgen des Wettkampfs sollte außerdem leicht gegessen werden, eine weiße Semmel mit Honig beispielsweise. Während eines Halbmarathons empfinde ich Gels als angenehm und am verträglichsten. Wichtig ist nur, dass sie immer mit ausreichend Wasser gegessen werden.

Ingalena Heuck entdeckte ihre große Laufleidenschaft während eines Australienaufenthaltes 2004.

Auf welche Ausrüstungsgegenstände möchten Sie nicht verzichten?
Seit ich das erste Mal Kompressionsstrümpfe getragen habe, kann ich mir das Laufen eines Wettkampfs ohne gar nicht mehr vorstellen. Ich fühle mich in diesen viel dynamischer und stabiler. Ein gut passender Wettkampfschuh ist außerdem das A und O für einen guten Lauf. Was mir auch viel bringt, ist eine Regenerationshose wie z.B. die travel & recovery-Hose von Skins. Diese trage ich auf langen Reisen und auch sehr gerne zur Regeneration nach größeren Anstrengungen.

Welchen Trainingstipp haben Sie für eine ambitionierte Halbmarathonläuferin, die sich beispielsweise von 1:59 auf 1:39 steigern möchte? Wie holt man die 20 Minuten raus?
Eine Steigerung der Bestzeit kann nur erreicht werden, wenn das Laufen als ein Gesamtes betrachtet und angegangen wird. Laufen ist mehr, als nur die Schuhe zu schnüren und mal eben eine Runde zu drehen. Eine Verbesserung erfordert ein Training nach Plan, das auch bei Regen und Wind absolviert wird, und eine Anpassung der Ernährung. Die Ernährung hat einen massiven Einfluss auf die Wettkampfleistung. Der Kopf muss natürlich auch wollen – denn nur so kann auch das Training und der Wettkampf „durchgezogen“ werden.

Worauf muss sich ein Halbmarathonneuling gefasst machen? Wie geht man seinen ersten Wettkampf an beziehungsweise wie vermeidet man typische Anfängerfehler?
Das Wichtigste ist, dass im Vorfeld konsequent trainiert wird und die Vorbereitung auf einen Lauf mindestens 3 bis 6 Monate umfasst. Einen Halbmarathon sollte man nicht mal eben laufen, denn nur mit einigen Kilometern in den Beinen kann man auch dem berüchtigten „Mann mit dem Hammer“ aus dem Weg gehen. Der größte Fehler ist, vor lauter Euphorie zu schnell loszulaufen. Es gilt immer: Die erste Hälfte sollte langsamer sein als die zweite.

Vielen herzlichen Dank für das nette Interview sowie die tollen Tipps für angehende Halbmarathonläuferinnen. Viel Erfolg bei der Titelverteidigung Mitte April in Griesheim!

