

Tools

Tipps für dein Laufevent

Vor dem Start

1

Der letzte lange Dauerlauf über 90 Minuten sollte spätestens 14 Tage vor dem Laufevent (Marathon) stattfinden.

2

Die letzte intensive Einheit darf nicht später als 9--10 Tage vor dem Laufevent absolviert werden.

3

Am Mittwoch vor dem Laufevent solltest du nicht mehr als 5 km im Marathon-Renntempo laufen.

4

Ernähre dich in den letzten Wochen vor dem Laufevent besonders kohlenhydratreich. Der Anteil der Kohlenhydrate sollte bei 60 bis 70 Prozent der Gesamtenergiebilanz liegen.

5

Achte auch auf eine ausreichende Wasserzufuhr, die bei mindestens 3 Litern pro Tag liegt.

6

Setze dir sich ein realistisches Zeit-Ziel, das sich an Ihrem möglichen Trainingsaufwand und deinem aktuellem Leistungsstand orientiert.

7

Benutze beim Laufevent keine neuen Schuhe. Die Schuhe, die du beim Wettkampf trägst, sollten ein-, aber nicht abgelaufen sein. Drei bis vier Wochen müsst du schon in diesen Schuhen gelaufen sein.

8

Verzichte auf ultraleichte Wettkampfschuhe. Sie haben nur geringe Dämpfungseigenschaften, was gerade beim Marathon früher oder später zu Muskelkrämpfen, besonders im Wadenbereich, führen kann.

9

Auch wenn du im Training immer ohne Socken läufst – im langen Wettkampf werden deine Füße anschwellen und schwitzen oder durch Regengüsse nass werden. Schmerzhafte Blasen sind Infektionsherde und haben schon viele LäuferInnen zum Aufgeben gezwungen. „Offene“ Füße heilen meist sehr langsam und setzen LäuferInnen auch nach dem Rennen für etliche Tage außer Gefecht.

10

Passe deine Wettkampfkleidung dem Wetter an: Reicht an warmen Tagen ein Trikot oder Netzhemd, solltest du an kühleren Tagen auf ein angenehmes Funktionsshirt mit langen oder kurzen Ärmeln zurückgreifen. Mütze und Handschuhe können bei kalter Witterung nützlich sein. Ein Plastikumhang oder eine Plastiktüte, die du beim Start wegwirfst, hält dich an Regentagen vor dem Start trocken.

11

Pasta-Partys am Vortag eines Laufevents sind "in", aber kein "Muss". Wichtig ist die angemessene Kohlenhydratzufuhr, die aber auch in Form von Kartoffeln, Reis oder jeglicher Art von gekochtem Getreide (z.B. Dinkel und Mais) erfolgen kann.

12

Laufe am Vortag des Laufevents nicht zu lange auf den Begleitveranstaltungen (bspw. Marathonmesse) herum. Das erspart dir schwere Beine.

13

Achte außerdem darauf, dass du nicht zu spät und zu viel isst.

14

Damit du gut hydriert an den Start gehst, solltest du besonders am Vortag des Laufevents viel trinken: 2,5 - 3 Liter.

15

Keine Angst, wenn du vor dem Laufevent unruhig schläfst, entscheidend ist, dass du in der Woche vor dem Laufevent genügend geschlafen hast.

16

Die meisten Laufevents werden morgens gestartet. Stehe mindestens drei bis vier Stunden vor dem Start auf, um den Kreislauf in Schwung zu bringen.

17

Frühstücke morgens vor dem Wettkampf leicht Verdauliches wie Weißbrot mit Honig. Teste die Art und Menge der Vorwettkampfnahrung unbedingt schon im Training, damit du sich sicher sein kannst, dass du die Nahrung problemlos verträgst.

18

Manche LäuferInnen nehmen zum Frühstück auch nur noch leicht verdauliche Energiegel oder Energieriegel zu sich. Verlasse dich bei der Vor-Wettkampf-Ernährung aber nie blind auf Tipps von anderen: Was 99% deiner MitläuferInnen vertragen, kann bei dir Durchfall oder Magenkrämpfe verursachen!

19

Auf Müsli, Milch, Orangen solltest du ein paar Stunden vor dem Start verzichten.

20

Suche am Wettkampftag rechtzeitig vor dem Start eine Toilette auf. Endlose Warteschlangen vor den mobilen "Häuschen" im Startbereich verursachen Hektik und unnötige Nervosität.

21

Wärme dich sich vor dem Start durch lockeres Traben (maximal 10 Minuten) und etwas Stretching auf.

22

Überprüfe rechtzeitig vor dem Startschuss, ob deine Socken keine Falten schlagen. Deine Schuhe sollten korrekt sitzen, nicht zu eng und mit einem Doppelknoten gut verschnürt sein.

Während des Laufevents

23

Vergiss beim Überlaufen der Startlinie nicht, deine Uhr einzustoppen, was dich von Zeitanzeigen auf der Rennstrecke unabhängig macht.

24

Überprüfe das Tempo auf dem ersten Teil der Strecke konsequent jeden Kilometer. Kontrolliere zusätzlich deine Herzfrequenz.

25

Halte dich unbedingt an den vor dem Rennen erstellten "Marschplan"! Laufe in der allgemeinen "Startschuss-Euphorie" keinesfalls schneller, auch wenn du dich noch so gut fühlst. Du hast noch viele Kilometer Zeit, zu zeigen, was in dir steckt! Erst auf den letzten zwei bis drei Kilometern kannst du bei gutem Gefühl noch einmal "Gas" geben.

26

Taste dich in den ersten Kilometern langsam an deine Ziel-Herzfrequenz heran.

27

Bei vielen Laufevents zeigt eine farbige Linie den schnellsten Weg ins Ziel an. Versuche dieser Ideallinie zu folgen, aber laufe nicht deinen MitläuferInnen in die Beine, nur um einige Zentimeter zu gewinnen.

28

Spürst du Schmerzen in der Muskulatur, reduziere das Tempo deutlich und versuche, die Beine zu lockern. Werden die Schmerzen nicht besser und fangen die Muskeln an zu krampfen, dann bleibe stehen. Lockere die betroffenen Muskeln auf, massiere und dehne die schmerzhaften Bereiche vorsichtig. Gehe oder trabe vorsichtig bis zur nächsten medizinischen Versorgungsstelle. Versuche nicht mit großen Schmerzen einfach weiterzulaufen.

29

Vorsicht vor zu viel Ehrgeiz! Ist dir übel und/oder hast du Herzschmerzen oder Herzstechen, dann signalisiere den Helfer/innen, dass du Hilfe brauchst.

30

Seitenstechen ist nicht der Anfang vom Ende eines Marathonlaufes. Verlangsame das Tempo, drücke die Hand in die schmerzhafteste Stelle und lasse sie beim Ausatmen wieder los. Atme bewusst aus und versuche dich abzulenken. Wenn dies alles nicht hilft, gehe ein Stück und atme bewusst langsam, tief und rhythmisch.

31

Denke positiv! Regnet es irgendwann, freue dich über die überraschende Erfrischung und genieße sie. Auch Seitenstechen sollte dich nicht beunruhigen. Sprich dir selbst Mut zu ("Jetzt ganz locker bleiben, das geht vorbei!"). Und wenn dich gegen Ende des Laufs Muskelschmerzen plagen, denke daran, dass du es schon bald geschafft hast.

32

Sieh den Marathon als Herausforderung, als Abenteuer, und keinesfalls als Bedrohung. Du wirst unterwegs sicherlich äußere Unwägbarkeiten, aber auch interne Diskussionen mit dir erleben. Du kannst alles meistern, du bist gut vorbereitet, du kannst improvisieren, du hast Durchhaltevermögen! Vertraue dir selbst!

33

Mobilisiere mit dem Ziel vor Augen auf dem letzten Kilometer deine restlichen Energiereserven. Genieße den Einlauf ins Ziel. Du kannst stolz auf dich sein, denn du hast es geschafft!

Zu guter Letzt

34

Vergiss im Ziel nicht, deine Energiespeicher wieder aufzufüllen. Bananen und andere Früchte sind gut geeignete Snacks für erschöpfte Läufer/innen. Trinke so viel du magst.

35

Wenn du Ziellinie überquerst, solltest du zunächst ein paar Schritte gehen und dich nicht sofort hinsetzen. Deine Muskulatur darfst du sehr vorsichtig dehnen, aber unbedingt auf etwaige Schmerzen achten und ihnen mit professioneller Hilfe (Arzt, Physiotherapeut) auf den Grund gehen.

36

Bleiben Sie in der allgemeinen Euphorie nicht allzu lange ungeschützt im Zieleinlauf stehen. Sie sollten unverzüglich trockene Kleidung anziehen.

37

Wenn du dir etwas Gutes tun willst, nutze die Massagemöglichkeiten im Zielbereich.

38

Am Abend nach dem Lafevent ist Entspannung wichtig: Ein heißes Bad hilft dir dabei, die Muskulatur zu lockern, den Wettkampf mental "loszulassen". Die Erlebnisse des Tages kannst du jetzt genüsslich Revue passieren lassen.

39

Nach dem Rennen musst du ausreichend regenerieren, damit sich deine Muskulatur erholt. Genieße am besten eine lauffreie Woche oder entspannen dich beim lockeren, spaßbetonten Schwimmen, Aquajoggen oder Radfahren.

40

Dein Training nach dem Marathon sollte zwei bis vier Wochen lang lediglich 30–50 % des normalen Trainingsumfangs betragen.

41

Bremse deine Wettkampfeuphorie: Zwischen zwei Marathonläufen müssen mindestens 3 - 4 Monate liegen. Eine optimale Leistung kann höchstens zwei- bis dreimal im Jahr erbracht werden.