

Wettkampfvorbereitung und Wettkampf

Grundsätzlich gilt: Je wichtiger und länger der Lauf, je grösser die Reisedistanz, je exotischer der Austragungsort oder das Klima, desto seriöser muss der Einsatz vorbereitet werden. Bei einem Marathon gilt das mehr als bei jedem anderen Wettkampf. Das beste Training nützt nichts, wenn alle Startplätze vergeben sind oder der Flug ausgebucht ist. Sind die Familie und der Chef mit den geplanten Ferien einverstanden?

Etwa vier Monate vor einem Marathon sollten die Lauf-Utensilien überprüft werden: Hält die Schuhsohle des Lieblingschuhs noch so lange, oder ist es besser, einen neuen Wettkampfschuh einzulaufen? Nichts tragen, was man nicht vom Training her kennt (vor allem Schuhe und Socken)!

Training und Erholung müssen auf die Stunde «X» ausgerichtet werden. Das Trainingstempo sollte variieren: an einem Tag schneller laufen als das Renntempo, dafür die Distanz kürzen, einmal wöchentlich eine längere, etwa zweistündige, dafür langsamere Einheit. Die Trainingszeiten werden so oft wie möglich auf die Startzeit des Rennens gelegt. Auf langen Läufen muss die verlorene Flüssigkeit ersetzt werden (mit Trinkgurt/Bidon), was wesentlich zu einer schnelleren Regeneration beiträgt. Die zweitletzte Woche gilt der aktiven Erholung, um den Körper aufzubauen und die Lust auf den Wettkampf zu steigern. Die letzte Woche mit zwei bis drei leichten Lauftrainings dient ebenfalls der Erholung. Was man bis jetzt nicht in den Beinen hat, kann auch in den letzten zwei Wochen nicht aufgeholt werden.

Checkliste

- Heftpflaster, um Brustwarzen abzudecken (verhindert Wundreiben)
- desinfizierende Salbe (Vita-Merfen), eventuell Fusspuder oder Fusscrème
- neutrale Salbe gegen Wundreiben unter den Armen und in der Leistengegend (Vaseline oder ähnliches)
- Kehrriechtsack oder alter Trainingsanzug bei Kälte vor dem Start zum Warmhalten. An den meisten grossen Veranstaltungen werden die liegengelassenen Kleider einem guten Zweck zugeführt
- Kopfbedeckung für kaltes wie warmes Wetter
- Ins Handgepäck gehören persönlich wichtige Utensilien, die kurzfristig unersetzbar sind wie Wettkampfschuhe und -socken, Startnummer usw.
- Nasensalbe und Lutschbonbons für den Hals (oft ist die trockene Luft im Flugzeug oder im klimatisierten Hotel Ursache von Erkältungen kurz vor dem Start!)

Der Tag vor dem Wettkampf sollte für die körperliche und geistige Vorbereitung reserviert werden. In aller Ruhe kann die Wettkampfbekleidung zusammengestellt werden. Am besten geht man im Kopf (mental) das mögliche Startprozedere durch und packt gleichzeitig die entsprechenden Sachen. Wer die Startnummer ohne Stress am Vortag montiert, muss vor dem Start keine Sicherheitsnadeln suchen und hat die Nummer so angebracht, dass die Sicherheitsnadeln nicht die Brustwarzen verletzen.

Wenn alle Utensilien für den Wettkampf bereitgestellt sind, werden bei einem gemütlichen Nachtessen die Kohlenhydrat-Depots ein letztes Mal aufgefüllt. Vor dem Einschlafen motiviert man sich nochmals für den Lauf: «Ich habe gut trainiert, ich bin in guter Form, ich freue mich auf das Rennen.» Tagwache sollte etwa 5 Stunden vor dem Start sein. Mit einem kleinen Spaziergang und leichter Gymnastik werden die Beine gelockert. Ein gewohntes Frühstück stillt das Hungergefühl. Zu berücksichtigen ist, dass ein nervöser Magen langsamer verdaut! Rechtzeitig zum Start gehen, leicht aufwärmen und Wettkampf-Tenü anziehen. Durch die Nervosität und die spezielle Atmosphäre an grossen Läufen werden viele zu einem Schnellstart verleitet. Zum Glück wird dieser oft durch die Masse der Teilnehmer etwas gebremst.

Unabhängig vom Durstgefühl muss vom ersten Verpflegungsposten an getrunken werden; der Leistungsabfall durch Flüssigkeitsverlust ist enorm. Besser wenig, dafür regelmässig trinken.

Damit einem die Distanz nicht unendlich lang vorkommt, kann man sie in Abschnitte einteilen, die man vom Training her kennt. Es ist mental einfacher, dreimal 14 km zu laufen als 42,195 km. Positiv denken heisst auch: «schon die Hälfte» und nicht: «erst die Hälfte». Wer die Laufstrecke geniessen kann, Düfte oder den Applaus der Zuschauer aufnimmt, verliert keine Zeit, läuft aber um einiges leichter. Auf der zweiten Streckenhälfte, wenn die Müdigkeit langsam aufkommt, sollte ab und zu der Laufstil kontrolliert und die Körperhaltung überprüft werden.

Nach einem langen Lauf ist die Erkältungsgefahr gross. Bevor mit Freunden die Erlebnisse ausgetauscht werden, sollte man sofort warme Kleider anziehen. Die verlorene Flüssigkeit muss langsam ersetzt werden. Ein leichtes Austraben kann dem Muskelkater etwas vorbeugen. Zurück im Hotel, beschleunigt man die Erholung am besten mit einem warmen Bad oder einer leichten Massage.