

Marathon - 2 Wochen vor dem grossen Tag



Selbst erfahrene Läufer machen immer wieder den Fehler, dass sie in den letzten 2 Wochen vor dem Marathon noch zu intensiv trainieren.

Versäumtes Training darf auf keinen Fall kompensiert werden. Wer jetzt seine Bestform noch nicht erreicht hat, der sollte seine angestrebte Ziel-Zeit den aktuellen Gegebenheiten anpassen. Ansonsten droht der ganze Wettkampf in einem Desaster zu enden.

Weniger ist mehr

Tapering ist angesagt! Das heisst, Trainingsumfang und Intensität massiv reduzieren (50-70% des gewohnten Trainingspensums) und dem Körper viel mehr Ruhe gönnen. Dadurch werden die Energiespeicher aufgefüllt - die kleinen Mikroverletzungen (Muskelgewebe, Bänder, Sehnen), die in der Marathonvorbereitung entstanden sind, können ausheilen, und man steht erholt energiegeladen am Start.

Um auch in den letzten Tagen eine gewisse Spannung und ein gutes Gefühl zu behalten, können ein paar kurze, intensive Intervalle oder Steigerungsläufe gemacht werden. Auch 2-3km im Wettkampftempo machen durchaus Sinn.

Drei Tage vor dem Marathon

Kurz vor dem Marathon sind lauffreie Tage sehr sinnvoll – **in der Ruhe liegt die Kraft!** Alle Strukturen (Füsse, Zehennägel, empfindliche Körperstellen) die während der Marathonvorbereitung in Mitleidenschaft gezogen wurden, sollten in dieser Phase nochmals grosse Aufmerksamkeit erhalten und gut gepflegt werden. Dies gibt zusätzlich ein gutes Gefühl - am Start stehen zu können und alles richtig gemacht zu haben.

In den letzten Tagen vor dem Marathon braucht der Körper unbedingt **genügend Schlaf** - besonders der zweitletzte Tag ist entscheidend. Beim ersten Marathon schläft man meist nicht sonderlich gut. Kein Grund zur Sorge - wenn die Tage zuvor genug geschlafen wurde, ist das überhaupt kein Problem.

In Sachen Ernährung sollte man in der Tapering-Phase nicht übermässig viel und fettreich essen. Durch das reduzierte Training braucht der Körper auch viel weniger Energie. Das Carboloadung (Kohlenhydrat-Speicher auffüllen) findet erst in den letzten 3 Tagen statt. Der Speiseplan während dieser Phase darf und soll Süssgetränke, Fruchtsäfte, Sportgetränke, Toastbrot mit viel Honig und Konfitüre sowie Gummibärli, Biberli enthalten.

Wer süsse Getränke nicht mag, kann sich auch ganz einfach mit Tee und dem geschmacksneutralen Maltodextrin (erhältlich als reines Kohlenhydratpulver in jeder Drogerie/Apotheke) selber seine Energiedrinks herstellen.

Vollkornprodukte, Gemüse, Rohkost und Salat, welche in der Basisernährung wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe liefern, dürfen vor einem Wettkampf für drei Tage guten Gewissens weggelassen werden.

Weiter macht es Sinn die **Lauf - Utensilien** (Startnummer, Laufchip etc.) **bereits am Vorabend bereit zu stellen** - bei Kälte Pullover, Jacken die nicht mehr gebraucht werden mitnehmen, diese werden meist vom Veranstalter eingesammelt.

Auch eine **mentale Vorbereitung** ist wichtig - das Visualisieren des Zieleinlaufes, Vorfreude spüren, Renntaktik, Verpflegungsstrategie, - eigene Rituale geben Sicherheit und verleihen ein gutes Gefühl.

Marathon-Tag

Um nicht in eine Stresssituation zu geraten, lohnt es sich genügend früh aufzustehen. Mindestens **drei Stunden vor dem Start** muss das **Frühstück** eingenommen werden. Für das Frühstück empfiehlt sich Wasser, Tee, Weissbrot mit wenig Butter und Konfitüre oder Honig.

Vollkornbrot und Müsli sollte man eher meiden - es enthält zu viele Ballaststoffe und kann beim Laufen Probleme machen. Kaffee ist kein Problem, wenn dies auch sonst zum Frühstück gehört. Durch das rechtzeitige Aufstehen hat man auch noch genügend Zeit, seinen üblichen Toilettengang ohne Stress auszuführen.

Viele Läufer bekommen durch scheuernde Kleidung schmerzende Brustwarzen. Am besten klebt man sich präventiv zwei **Pflaster** darüber. Wer an den Zehen zu Blasen neigt, sollte diese Problemzonen auch überkleben. Um Reibestellen an der Innenseite der Oberschenkel und am Übergang der Achseln zum Brustbereich zu vermeiden, kann **Vaseline** eingerieben werden.

Auf keinen Fall sollten neue Laufschuhe erst am Marathontag ausprobiert werden und auch sonst sollten **nicht irgendwelche Experimente** (Gels und Getränke die man nicht kennt) getätigt werden. Diese gehen fast immer daneben.

Ein gutes **Aufwärmen und Mobilisieren** aller Gelenke ist sehr wichtig und verhindert, sich kurz nach dem Start schon unwohl zu fühlen oder gar zu verletzen.

Bis zu einer Stunde vor dem Start sollte noch ausreichend getrunken werden, danach ist es für die **Blase nur noch belastend**. Aber auch hier gilt es nicht zu übertreiben! Wichtig sind eigentlich die 2 Tage vor dem Marathon. Kurz vor dem Start noch einmal auf die Toilette gehen.

Den Marathon **nicht zu schnell angehen** - sich Zeit lassen. Die meisten Probleme entstehen dadurch, dass man den Marathon zu rasch beginnt und nach 30km keine Reserven mehr hat. Eine Steigerung kann ab km35 immer noch gemacht werden.

Die **Signale des Körpers sollten nicht ignoriert** werden. Ein leichtes Zwicken mal hier mal da kann immer mal vorkommen und bedeutet nichts Schlimmes. Meistens gehen die Beschwerden vorbei. Dasselbe gilt, wenn Seitenstechen auftreten.

Wenn aber plötzlich etwas sehr stark weh tut und ernsthafte Probleme entstehen, unbedingt vernünftig bleiben und auf die Signale des Körper hören – sonst drohen vielleicht ernsthafte Verletzungen und eine längere Laufpause kündigt sich an.

Verpflegungsstrategie

Ein wesentlicher Faktor ist der **Flüssigkeitshaushalt**. Ab km5 regelmässig trinken - bei heissen Temperaturen entsprechend mehr - alle Verpflegungsstellen stets nutzen oder eigene Getränke benutzen. Bis km15-20 eher nur Wasser trinken - danach isotonische Getränke zu sich nehmen. Tipp: Becher oben in der Mitte zusammendrücken, sodass eine schmale Öffnung entsteht, aus der man gut trinken kann.

Da die Muskel-Kohlenhydratspeicher nur für eine Dauer von 60-90 Minuten reichen, ist es notwendig auch während des Marathons Kohlenhydrate zuzuführen. Viele Läufer schwören auf Gels, da man dadurch einen raschen Energieschub erhält.

Diese sollten unbedingt immer mit Wasser kombiniert werden - ca. alle 10km ein Gel à 35g ist ratsam. Allerdings ist dies sehr individuell. Es ist wichtig, unbedingt schon im Training auszuprobieren, wie viel und welche Art von Gels man am besten verträgt! Sonst droht eine böse Überraschung und der Magen spielt plötzlich verrückt.

Renntaktik

Die Marathondistanz sollte gut eingeteilt werden. Die Energiespeicher müssen über eine Strecke von 42,195km reichen, daher gilt es mit den Energiereserven behutsam umzugehen. Eine gute Strategie ist es den Marathon zu dritteln - erstes Drittel **geniessen** (etwas langsamer als MRT) - zweites Drittel (im MRT) **konzentriert laufen** - drittes Drittel (etwas schneller als MRT) **beissen**. Es ist am Ende schöner überholen zu können als überholt zu werden.

Dies ist jedoch Theorie und kann nicht immer zu 100% umgesetzt werden. Auch wenn's mal anders kommt ist es wichtig, sich selbst nicht unnötigen Druck aufzusetzen. Schliesslich ist das Ganze ein freiwilliger Spass und sollte stets nach dem Motto laufen - **geniessen, geniessen, geniessen!**

Regeneration

Um nach dem Marathon eine möglichst **schnelle Regeneration** (Wiederauffüllen der Glykogenspeicher) zu erreichen, eignen sich kohlenhydrathaltige Sportgetränke oder spezifische Regenerationsgetränke, welche mit Eiweiss kombiniert sind. Innerhalb von 4 Stunden sollte dann auch eine richtige Mahlzeit (Kohlenhydrat / Protein) eingenommen werden.

Laufpause

Nun braucht der Körper **Ruhe und Erholung!** Aufgrund der hohen Belastung eines Marathons müssen alle Strukturen (Muskel, Sehnen, Bänder) in den nächsten Wochen geschont werden. 2 Wochen Laufpause ist das Minimum. Auch wenn der Muskelkater nach ein paar Tagen kaum mehr spürbar ist, müssen die Systeme regenerieren und die Mikroverletzungen ausheilen. Auch unser Immunsystem ist in den Tagen danach geschwächt und die Anfälligkeit für eine Erkältung ist hoch. Deshalb ruhen, relaxen und einfach mal nichts tun!



SPIRIT OF THE MARATHON

Viel Erfolg ;-)

Anita Mani – soma-vita.ch