



10 Tipps für deinen erfolgreichen Wettkampf

Für Ultramarathon, Marathon und Halbmarathon....

1. Setze dir ein realistisches Marathonziel

Mit einem Ziel vor Augen bereitest du dich besser auf den Wettkampf vor und kannst deine Vorbereitung speziell darauf abstimmen. Aber setze dir ein realistisches Ziel, dann läufst du nicht Gefahr, dich zu überlasten oder zu unterfordern.

2. Finde dein Marathon-Tempo

Anhand deiner angestrebten Zielzeit kannst du dir dein Wettkampftempo berechnen und in deinem Trainingsplan berücksichtigen. Möchtest du z.B. den Marathon in unter 3 Stunden finishen, musst du den Kilometer in 4:15 Minuten laufen; willst du unter 4 Stunden bleiben, ist 5:40 Minuten pro Kilometer dein Wettkampftempo. 3 – 4 Wochen vor dem Marathon solltest du in der Lage sein, dieses Tempo aus dem vollen Training heraus über 15 – 20 Kilometer laufen zu können. Wenn du zweifelst: Dieses Tempo muss ich über 42 km halten? Keine Angst. Dieser Lauf darf ruhig anstrengend sein, denn in der nun folgenden Taperingzeit wird sich der Körper auf die Belastung einstellen und die Leistungsfähigkeit bereitstellen.

3. Teste deine Wettkampfverpflegung

Denke beim Wettkampf an deine Verpflegung – ans Trinken und Essen. Du verlierst unterwegs viel Flüssigkeit und solltest regelmäßig trinken, um einer Dehydration vorzubeugen. Doch dafür solltest du wissen, welche Getränke du verträgst. Mache dir auch als Vorbereitung einen Ernährungsplan. Informiere dich, welche Getränke der Veranstalter anbietet und teste diese bei deinen langen Läufen in deiner Vorbereitung. So gehst du auf Nummer sicher. Wenn du unterwegs Gels, Bananen, Riegel etc. zu dir nimmst, dann probiere auch diese aus. Nicht, dass dein Magen während des Wettkampfes rebelliert. Bei den meisten Wettkämpfen ist auch Eigenverpflegung möglich.

4. Ein Testlauf für den Tag X

Wann startet dein Wettkampf, dein Ultra- Marathon, dein Halbmarathon? Wann stehst du auf? Was frühstückst du? Spätestens 3 Stunden vor dem Wettkampf solltest du aufstehen, um deinen Kreislauf in Schwung zu bringen. Als Frühstückszeit hat sich der Zeitraum 2,5 – 3 Stunden vor dem Start als sinnvoll erwiesen. Frühstückst du einen Toast mit Honig oder Joghurt mit Müsli? Sinnvoll ist es, im Training vor einem langen Lauf - der ja häufig aufs Wochenende gelegt wird – genau diesen Ablauf durchzugehen. Dein Körper wird dir schon sagen, wie er mit dem neuen Reiz zu Recht kommt.

5. "In der Ruhe liegt die Kraft" und einen Gang runterschalten

2 Wochen vor dem Wettkampf sollte der letzte lange Lauf absolviert werden. Abhängig vom persönlichen Fitnesslevel wird die Strecke zwischen 25 und 35 beim Ultra 40 - 50 Kilometer betragen. Danach ist Tapering/Regeneration angesagt und die Lafeinheiten sollten 15-20 Kilometer nicht übersteigen, damit sich die Muskulatur erholen kann. Tempoeinheiten bleiben natürlich weiter im Programm. Sie setzen ausreichend Reize, um den Kreislauf zu aktivieren und die Leistungsfähigkeit zu erhalten.

40% des gewohnten Wochenumfangs sollten in den letzten 2 Wochen noch auf dem Plan stehen. Teste dein Marathontempo und genieße die „freie“ Zeit, damit dein Körper sich bestens vorbereiten kann.

6. Energie speichern

In den letzten Tagen vor deinem Marathon sollen die Speicher aufgefüllt und nicht mehr zu extrem angegriffen werden. Wichtig: Überfülle deine Speicher auch nicht – das macht träge.

7. Mental vorbereiten: Erfolg ist Kopfsache

Um am Tag des Marathons nicht zu aufgeregert und mit Zweifeln an der Startlinie zu stehen, schaffe dir eine positive Grundeinstellung für das Rennen. Setze dir nicht nur ein Ziel! Setze dir mehrere kleine Ziele, von denen du aufgrund deiner Trainingsleistungen überzeugt bist, sie zu erreichen. Sie nach und nach zu erreichen erhöht deine Chancen, positiv abzuschneiden. Schaffe dir ein eigenes Ritual – höre deine Lieblingsmusik vor oder beim Lauf, iss dein Lieblingsgericht – all dies stimmt dich positiv. Und halte dir dein gewünschtes Ergebnis vor Augen – auch so verbesserst du deine Chancen, dein Vorhaben in die Tat umzusetzen. Du verlierst die Angst, dein Ziel nicht zu erreichen und bekommst Vertrauen in dich.

8. Abkleben und Schmieren

Denke dran: Klebe sowohl bei langen Läufen als auch im Wettkampf empfindliche Stellen (Brustwarzen, Füße) ab und creme dich an möglichen Scheuerstellen (Oberschenkelinnenseite, Achselhöhlen) mit Vaseline, Bepanthen oder dgl. ein.

9. Kleidung und Schuhe

Als Läufer hast du sicher mindestens 2 Paar Schuhe. Diese sollten eingelaufen aber nicht ausgelatscht sein. Du wirst während deiner langen Einheiten sicher deinen Favoriten für den Wettkampf gefunden haben. Bei der Laufbekleidung – von den Socken bis zum Shirt – solltest du auf eine atmungsaktive Funktionsfaser setzen. Die Socken sollten natürlich keine Falten werfen und die Hose und das Oberteil angenehm sitzen. Dein Outfit darf dich nicht in der Bewegung einschränken. Ein besonders hochwertiges Wettkampfoutfit, eventuell mit Kompressionstextilien, erhöht die Motivation und gibt deiner Muskulatur einen zusätzlichen Schub.

10. Der Tag X

Stehe rechtzeitig auf, frühstücke wie geplant und gewohnt, halte dich an deinen Ernährungsplan und begib dich pünktlich zum Event – je nach Teilnehmerzahl kann es voll werden und du solltest Zeit einplanen, um deine Wettkampfsackel (Reservekleidung) abzugeben und in den Startbereich zu kommen. Nicht zu unterschätzen sind die langen Wartezeiten vor den Toiletten.

Vertraue deinem Trainingsplan und deiner Vorbereitung!

Viel Erfolg beim Wettkampf und never give up !!!

Wünscht euch Andreas