



Expertentalk mit Carsten Eich

„42 Tipps für einen erfolgreichen Marathon“



RUN³Konzept
Carsten Eich
Klingenstraße 6a
97456 Dittelbrunn

Tel. 09725 / 709 7960
mail@carsten-eich.de
www.carsten-eich.de
www.run3konzept.de



TIPP 1

Langfristige Vorbereitung mit mind. 3-4 Trainingseinheiten pro Woche

Eine Marathonvorbereitung sollte in zwei Phasen eingeteilt werden und zumindest über 4 Monate gehen. Als erstes erarbeitet man sich in der Grundlagenperiode die Ausdauerfähigkeit, bevor in der eigentlichen Wettkampfvorbereitungsperiode die marathonspezifischen langen Läufe sowie die Wettkampfgeschwindigkeit auf dem Programm steht.

TIPP 2

Marathontraining findet in erster Linie im Wohlfühltempo statt

Gerade beim ersten Marathon oder wenn euer Ziel „gut finishen“ ist, spielt die Geschwindigkeit eine untergeordnete Rolle. Vielmehr müssen wir unseren Körper davon überzeugen, vier Stunden oder länger ohne Pause zu laufen. Dafür ist eine stabile Energiebereitstellung notwendig. Da die Energiemenge des Kohlenhydratstoffwechsels für einen Marathon nicht ausreicht, müssen wir unseren Fettstoffwechsel trainieren. Dies funktioniert am besten im Wohlfühlbereich, also bei niedrigen Intensitäten.

TIPP 3

Alternative Ausdauersportarten bieten willkommene Abwechslung

Gerade im Wintertraining sind alternative Ausdauersportarten wie Radfahren oder Schwimmen ideale Ergänzungen im Trainingsalltag, da sie z.B. wetterunabhängig stattfinden können. Wir absolvieren dabei unser beabsichtigtes Herz-Kreislauftraining und trainieren neue Muskelgruppen. Wir müssen dabei nur die unterschiedliche Effektivität beachten, so sollte man z.B. doppelt solange auf dem Rad oder Ergometer trainieren, wie man laufen würde.

TIPP 4

Ein kleines Fahrtspiel bzw. Intervallläufe helfen den Energiestoffwechsel zu optimieren

Neben dem Fettstoffwechseltraining bei ruhigen Dauerläufen dürfen wir aber auch mal richtig Gas geben, z.B. bei einem Fahrtspiel oder Intervallläufen. Dabei lernt unser Körper schnell benötigte Energie zur Verfügung zu stellen und erhöht die Laktattoleranz. Die ist für eine „saubere“ Verstoffwechslung bei nicht mehr genügend zur Verfügung stehendem Sauerstoff wichtig. Diese intensiveren Einheiten bilden aber nur die Spitze der Ausdauerpyramide, also nur 1mal pro Woche.

TIPP 5

Laufspezifisches Krafttraining am besten am Berg

Die laufspezifische Kraftausdauer trainiert man am besten durch Läufe im profilierten Gelände bzw. Intervallläufen am Berg. Dabei nutzt man die Bergauf-Strecke als schnellen Abschnitt und trabt in der Pause den Hügel wieder herunter. Gerade unser Kniehub und der dynamische Abdruck vom Vorfuß wird bei Hügelläufen ideal trainiert. Wer keinen Berg zur Verfügung hat, kann Bergan-Läufe auch auf einem Laufband simulieren, in dem er eine Steigung zwischen 3-4% einstellt. Allerdings sollte ein Berg auch nicht zu steil sein, damit wir wirklich die benötigte Kraftausdauer trainieren.

TIPP 6

Stabilisation der Bauch- und Rückenmuskulatur ab km 30 von entscheidender Bedeutung

Stabilisationstraining ist unter Läufern nicht gerade beliebt, doch bei einem Marathon kommen wir früher oder später in den Bereich, wo es uns schwer fällt die Körperspannung aufrecht zu erhalten. Dies ist meist auch der Moment in dem sich das „Laufbild“ deutlich verschlechtert und muskuläre Überlastungen durch einseitige Bewegungen vorprogrammiert sind. Um dies zu verhindern müssen wir in der gesamten Marathonvorbereitung zumindest 30min Stabilisationstraining für die Bauch- und Rückenmuskulatur pro Woche einplanen, jede Minute mehr schadet natürlich auch nicht.

TIPP 7

Trainingsplan muss möglichst individuell auf dein Ziel beim Marathon ausgerichtet sein

Es macht einen großen Unterschied ob du deinen ersten Marathon einfach nur gut finishen möchtest oder von einer Zeit im Bereich von 3 Stunden und schneller träumst. Ein realistisches Ziel sollte immer durch einen möglichst individuellen Trainingsplan umgesetzt werden. Versucht diesen Trainingsplan möglichst frühzeitig mit eurem eigenen Zeitfenster und eurem persönlichen Wochenablauf abzustimmen. Nur so werdet ihr nicht ständig am Wochenende merken, dass euch in dieser Woche noch 2-3 Trainingseinheiten fehlen. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und daher sind fixe Trainingstage die beste Lösung für einen langfristigen Trainingsplan, auch wenn dieser hin und wieder mal angepasst werden muss.

TIPP 8

Leistungsdiagnostik als Standortbestimmung

Viele sind der Meinung das eine Leistungsdiagnostik etwas für Profisportler ist. Das stimmt natürlich, aber wer sagt das man als Hobby- oder Freizeitläufer nicht auch effektiv trainieren darf? Um wirklich seine Trainingszeit effektiv zu nutzen, benötigen wir individuelle Aussagen über unseren Energiestoffwechsel und die Herzfrequenz bei unterschiedlichen Laufgeschwindigkeiten. Genau diese Werte bekommt ihr z.B. bei einem Laufbandtest und sie ermöglichen die individuelle Anpassung eures Trainingsplans.

TIPP 9

Trainingssteuerung über die Herzfrequenz

Nicht jeder Trainingstag ist wie der andere und auch die äußeren Bedingungen unterscheiden sich. Somit ist die Trainingssteuerung über die Laufgeschwindigkeit relativ ungenau, weil allein das Tempo noch keine Einschätzung der Trainingseinheit zulässt. Sicherer ist hier die Steuerung an Hand der Herzfrequenz, denn bei einer Leistungsdiagnostik bekommt ihr für die unterschiedlichen Trainingsinhalte automatisch einen Herzfrequenzbereich, welchen ihr dann im Training einhalten solltet. So absolviert ihr wirklich die Einheit, die auch auf dem Programm steht und gibt eurem Körper die Möglichkeit einer effektiven Leistungssteigerung.

TIPP 10

Lange Läufe bis 30km bzw. 3 Stunden

Es ist für die meisten in der Marathonvorbereitung schon eine Aufgabe die langen Läufe bis zur 30km Marke bzw. auf 3 Stunden zu steigern. Man soll ja auch zumindest drei bis vier lange Läufe in Bereich 25-30km machen, um gut vorbereitet an der Startlinie zu stehen. Mehr ist in der Regel nicht notwendig und vor allem auch nicht zu empfehlen. Wir können den Marathon im Training nicht vorwegnehmen, nur um mal zu wissen wie sich das anfühlt. Die anschließende Regenerationszeit wäre viel zu lang und wir würden unsere Muskulatur dabei unnütz schädigen. Auch wenn aktuell immer wieder von sogenannten Überdistanzläufen zu lesen ist, bewegen wir uns hier, wenn überhaupt im absoluten Profibereich. Aber selbst hier würde ich persönlich derartige Trainingseinheiten absolut in Frage stellen.

KILOMETER 11 – 15 „DIE AUSTRÜSTUNG“

Ausrüstung für Training und Wettkampf

TIPP 11

Der Laufschuh ist euer wichtigster Ausrüstungsgegenstand

Ein Läufer braucht im Vergleich zum Radfahrer oder Triathleten vergleichsweise wenig Ausrüstung um seinem Hobby nachzugehen. Dabei spielt aber ein guter und vor allem der richtige Laufschuh eine entscheidende Rolle. Allein wenn wir wissen, dass beim Laufen das 2-3fache unseres Körpergewichts bei jedem Schritt abgefangen und stabilisiert werden muss, wird die Wichtigkeit des Laufschuhs deutlich. Natürlich wäre dies im Idealfall mit der eigenen Muskulatur sogar beim Barfußlaufen theoretisch möglich, doch hier haben die letzten Jahrhunderte ihre Spuren hinterlassen. Deshalb spielt neben dem Gewicht auch die Dämpfung und Stabilisierung des Abrollverhaltens beim Laufschuh eine große Rolle. Lasst euch daher möglichst oft und vor allem gut beraten, z.B. im Frankfurter Laufshop habt ihr da die absoluten Profis direkt vor Ort. Tauscht eure Laufschuhe nach ca. 800 bis 1.000 Laufkilometern aus, ihr werdet den Unterschied spüren. Es ist euer Körper – unterstützt ihn!

TIPP 12

Pulsuhr zur optimalen Trainingssteuerung und als Motivationsturbo durch Trainingsauswertung

Eigentlich reden wir heute ja nicht mehr von einer schlichten Pulsuhr, sondern viel mehr von einem Trainingscomputer. Ich bin ein Fan von den jederzeit ablesbaren Informationen wie Distanz, Geschwindigkeit und Herzfrequenz. Es gibt keine bessere Möglichkeit um sein individuelles Tempogefühl zu schulen und zu kontrollieren. Dies wird auch beim Marathon über einen sehr langen Zeitraum von entscheidender Bedeutung sein, denn ihr müsst so gleichmäßig wie möglich laufen um Energie zu sparen. Aber die Uhren können heutzutage noch viel mehr, denn ihr habt auch eine umfangreiche Auswertungsmöglichkeit eurer Trainingseinheiten und könnt analysieren, warum es gerade richtig gut läuft oder ihr ständig müde seid. Ein Onlinetrainingstagebuch ist Motivation pur, gerade wenn ich es mit Freunden oder Trainingspartnern teile.

TIPP 13

Getränkegurt für lange Läufe nutzen, denn das Trinken während des Laufens muss geübt werden

Laufen hat in der Regel eine ganze Menge mit Sauerstoffaufnahme, also mit atmen zu tun. Doch atmen und trinken passen nicht wirklich zusammen, genauso wenig wie laufen und Luftanhalten. Also müssen wir das trinken während des Lauftrainings trainieren, um dann nicht beim Marathon Probleme zu bekommen. Auch das Nachtanken von Energie und Flüssigkeit ist gerade bei den längeren Läufen ab 20km unheimlich wichtig. Also müssen wir zum Laufen hin und wieder unsere Trinkflasche mitnehmen. Falls ihr nicht gerade von einem Fahrradfahrer begleitet werdet, ist ein Trinkgurt eine gute Alternative. In der Regel stehen vier kleine Flaschen zur Verfügung, der Gurt ist angenehm zu tragen und verteilt das Gewicht gleichmäßig rund um den Hüftbereich.

TIPP 14

Im Wintertraining die Sicherheit durch Sichtbarkeit spezieller Lauftextilien erhöhen

Wintertraining heißt leider oft auch Trainingseinheiten bei Dunkelheit machen zu müssen. Neben einer Stirnlampe die den Boden vor einem ausleuchtet ist die optimale Sichtbarkeit im Straßenverkehr unheimlich wichtig. Daher arbeiten fast alle Hersteller von Lauftextilien mit Reflektoren in Form von Streifen, Nähten oder Logos für eine optimale Sichtbarkeit. Auch spezielle Textilien mit eingearbeiteten Leuchtfasern stehen zur Wahl und haben eigentlich nur einen Nachteil – das Selfie mit Blitz funktioniert nicht. Aber die Sichtbarkeit für Autos, Radfahrer und andere Fußgänger ist perfekt. Nutzt diese Möglichkeit für eure eigene Sicherheit!

TIPP 15

Training mit der Faszien-Rolle hilft bei der Regeneration

Marathontraining hat immer etwas mit hohem Trainingsaufwand zu tun und dies wird auch nicht spurlos an unserer Muskulatur vorbeigehen. Also spielt die Regeneration eine ganz wichtige Rolle, und zwar im wahrsten Sinne des Wortes. Um unsere Muskulatur zu entspannen, die Durchblutung zu fördern und Verklebungen zu lösen setzt sich das Training mit der Faszienrolle immer mehr durch. Sie bietet die Möglichkeit z.B. auch schwer zu erreichende Muskelgruppen selbst zu behandeln. Die Intensität kann durch das eigene Körpergewicht entsprechend selbst bestimmt werden. Auch wenn sich das Arbeiten mit einer Faszienrolle nicht gerade nach einer Wellnessmassage anfühlt, wird es sein gewünschtes Ergebnis nicht verfehlen.

KILOMETER 16 – 21 „DIE ERNÄHRUNG“

Ernährung für einen optimalen Energiestoffwechsel- Mix

TIPP 16

Fettstoffwechseltraining für eine lange Ausdauerbelastung entscheidend

Grundsätzlich haben wir nur zwei Energiequellen, welche immer gleichzeitig versuchen die benötigte Power für die jeweilige Belastung zur Verfügung zu stellen. Dabei ist der Kohlenhydratstoffwechsel die Energieform für intensive Belastungen, allerdings ist die Energiemenge begrenzt und reicht auf keinen Fall für eine Langzeitbelastung wie einen Marathon. Also muss der Fettstoffwechsel unterstützen und möglichst viel Energie beitragen. Dafür müssen wir den Fettstoffwechsel trainieren, dies geschieht in erster Linie durch längere Laufbelastungen im niedrigen Intensitätsbereich. Also so oft wie möglich im Wohlfühlbereich trainieren, damit euer Körper lernt Fette effektiv zu verbrennen.

TIPP 17

Training mit leeren Energiespeichern (Train Low Strategie) ja, aber bitte nicht übertreiben

Um den Fettstoffwechsel noch intensiver zu trainieren gibt es die sogenannte „Train Low-Strategie“, also das trainieren mit leeren Energiespeichern. Dies funktioniert nur durch Verzicht auf Kohlenhydrate, da wir alle unbegrenzte Fettreserven im Körper haben. Bei der Strategie verzichte ich also nach einer intensiveren Trainingseinheit auf die anschließende Energieaufnahme und trainiere am folgenden Tag sozusagen mit leerem Tank. Dadurch ist der Körper gezwungen vor allem Fette zu verbrennen und lernt die effektive Bereitstellung von Energie bei leeren Kohlenhydratspeichern. Dies hilft dann während des Marathons, da auch hier im Laufe der Zeit die Kohlenhydratspeicher immer weiter entleert werden. Die Train Low Strategie kann also hilfreich sein, sollte aber nicht ständig stattfinden, da unser Körper Energie zur Regeneration benötigt.

TIPP 18

Auffüllen der Energiespeicher nach der Belastung wichtig für Regeneration

Energie ist ein wichtiger Bestandteil unseres Trainings, aber auch der anschließenden Regeneration. Jeder von uns kennt das gute Gefühl nach einer erfolgreichen Trainingseinheit, wenn man mit sich einfach nur zufrieden ist. Genießt dies Zeitpunkt und zieht für euch die Motivation für die folgende Trainingswoche daraus. Doch denkt nicht nur an den Moment, sondern unterstützt euren Körper bei der Regeneration. Dazu benötigt euer Körper vor allem Energie in Form von Kohlenhydraten, welche in der Muskulatur eingespeichert werden können. Daher solltet ihr in den ersten zwei Stunden nach einer langen bzw. intensiven Trainingseinheit auf jeden Fall entsprechend nachtanken durch die Aufnahme eines Sportgetränks und einer leichten Mahlzeit, welche möglichst ausgewogen sein sollte und neben Fetten und Eiweißen auch Kohlenhydrate beinhalten darf.

TIPP 19

Wettkampfversorgung vorab im Training testen

Wie wichtig die Energieaufnahme während des Wettkampfs ist, haben wir ja schon angesprochen. Doch nicht jeder Läufer verträgt auch jedes Sportgetränk bzw. kommt mit jedem Gel zurecht. Daher solltet ihr euch vorab informieren, welcher Hersteller Partner des jeweiligen Marathons ist. Diese Information findet ihr z.B. auf der Homepage des Veranstalters im Bereich Sponsoren oder bei den Teilnehmerinformationen. Ihr solltet euch rechtzeitig die entsprechenden Produkte besorgen, um diese mehrfach bei langen und intensiveren Trainingseinheiten testen zu können. Nur wenn dies problemlos war, könnt ihr sicher sein beim Marathon keine bösen Überraschungen zu erleben.

TIPP 20

Gel-Chip als Notfallreserve im Training und Wettkampf

Neben den bekannten Gels mit einem intensiven Kohlenhydratmix welcher im Magen verdaut werden muss, gibt es heutzutage auch Gel-Chips z.B. von ultraSPORTS. Diese liefern zwar nur kleinere Energiemengen, dafür aber sofort! Sie werden direkt über die Mundschleimhaut aufgenommen, so dass die Energie schnellstmöglich über das Blut transportiert werden kann. Außerdem haben sie einen psychologischen Effekt, da der süße Geschmack unserem Gehirn meldet, dass da gleich wieder Energie zur Verfügung stehen wird. So wird euch ein Gel-Chip zwar nicht über den gesamten Marathon bringen, aber als Notfallhelfer im Training und Wettkampf funktioniert er auf jeden Fall.

TIPP 21

Vor intensiven Belastungen Kohlenhydratspeicher auffüllen

Gerade für intensive Trainingsbelastungen ist die Energiebereitstellung über das in unserer Muskulatur gespeicherte Glykogen entscheidend. Da die Energiemenge des Kohlenhydratstoffwechsels sehr begrenzt ist, solltet ihr intensive Trainingsbelastungen und Wettkämpfe immer mit vollen Speichern beginnen. Daher ist die Train Low Strategie auf keinen Fall für intensive Belastungen wie Intervalltraining oder Tempodauerläufe geeignet. Die hohen Energiemengen bei intensiven Belastungen müssen zum größten Teil vom Kohlenhydratstoffwechsel zur Verfügung gestellt werden. Daher sollte man sich schon bei der Trainingsplanung Gedanken machen, welchen Effekt man mit einer Einheit erreichen möchte und welche Energieform dafür in erster Linie benötigt wird - daher gilt: Lang und locker – überwiegend Fettstoffwechseltraining; intensiv Trainingseinheiten bzw. Wettkampf – so viele Kohlenhydrate wie möglich.

KILOMETER 22 – 26 „REGENERATION ALS ERFOLGSSCHLÜSSEL“

Unmittelbare Wettkampfvorbereitung ca. 3-4 Wochen

TIPP 22

Tapering als Schlüssel zum Erfolg

In den letzten 3-4 Wochen vor einem Marathon kann man sein Leistungsvermögen nicht mehr deutlich steigern, aber man kann viel kaputt machen. Nur wenn ihr eurem Körper die Zeit gebt, um die absolvierten Trainingsreize vollständig zu verarbeiten, werdet ihr auch topfit an der Startlinie stehen. Habt den Mut und reduziert von Woche zu Woche euren Trainingsumfang und spürt dadurch wie die Form langsam ansteigt und es quasi von alleine läuft. Regeneration ist jetzt der Schlüssel zum Erfolg, vertraut eurem Training und legt damit den Grundstein für einen erfolgreichen Marathon.

TIPP 23

Testwettkampf für ein gutes Gefühl

Selbstvertrauen hat noch keinem Läufer geschadet. Genau aus diesem Grund können wir in den letzten vier Wochen vorm Marathon auch mal unsere Form testen, aber bitte auf einer Unterdistanz. Hier bietet sich ein Halbmarathon (spätestens 3 Wochen vorm Marathon) bzw. ein 10km Lauf an. An Hand es absolvierten Trainings könnt ihr euer Leistungsvermögen gut einschätzen und einmal unter Wettkampfbedingungen testen. Ein erfolgreicher Test gibt dann das benötigte Vertrauen in die Vorbereitung, den Zweifel haben auf einer Marathonstrecke nichts verloren. Eine lange Distanz wie der Marathon wird immer auch im Kopf entschieden, das entsprechende Gefühl bekommt ihr am besten beim Testwettkampf.

TIPP 24

Besondere Vorsicht vor Erkältungen und Infekten

Je mehr eure Leistungsfähigkeit steigt, umso anfälliger werdet ihr für kleine Erkältungen oder Infekte. Dies hängt damit zusammen, dass unser Immunsystem bei hohen Belastungen wie einer Marathonvorbereitung zurückgefahren wird. Aber schon der kleinste Infekt kann große Auswirkungen auf eure Marathonleistung haben. Wenn dann noch Probleme mit den Atemwegen oder sogar Fieber dazukommt, gerät euer ganzes Marathonprojekt in Gefahr. Daher gilt vor Marathon: Räume mit Klimaanlage und Mitmenschen die husten oder niesen auf jeden Fall meiden.

TIPP 25

Spürt wie es im Training jetzt einfach „läuft“

Durch die Reduzierung im Training spürst du wie es immer besser läuft, im Idealfall kannst du Einheiten absolvieren, die dir noch nie gelungen sind. Das liegt an der Regenerationszeit, welche dem Körper in der direkten Vorbereitung nicht zur Verfügung stand. Doch jetzt läuft es einfach, nutze dies für intensive Einheiten und ein gutes Gefühl beim Laufen. Aber bitte nicht übertreiben, wenn du schon schneller als gewohnt unterwegs bist, muss es ja nicht auch noch länger sein. Der Marathon kommt schließlich noch und darf auf keinen Fall vorweggenommen werden.

TIPP 26

Ausgefallenes Training kann nicht nachgeholt werden

Eine Marathonvorbereitung ist lang und natürlich kann es an der einen oder anderen Stelle auch mal zu einer ausgefallenen Trainingseinheit kommen. Gerade bei den langen Läufen habe ja viele eine bestimmte Anzahl an Läufen im Kopf, steht ja schließlich auch in jedem Laufbuch. Doch es ist gerade in den letzten 2-3 Wochen vorm Marathon nicht mehr sinnvoll Trainingseinheiten nachzuholen. Zwar habe ich dann die Gewissheit meine 5 oder 6 marathonspezifischen Läufe absolviert zu haben, doch die notwendige Verarbeitung dieses Trainingsreizes kann auf Grund der fehlenden Zeit nicht mehr stattfinden. Somit steht ihr nicht vollständig regeneriert an der Startlinie und die Probleme auf der Strecke sind vorprogrammiert.

KILOMETER 27 – 30 „JETZT GEHT'S LOS“

Wettkampfwochenende

TIPP 27

Besuch der Marathonmesse

Nun ist er also da, der Tag vor dem Marathon. Training war super, in den letzten Tagen habt ihr euch erholt und nun soll es endlich losgehen. Die Marathonmesse bietet euch einen Vorgeschmack auf das Marathonfeeling vom Sonntag. In Frankfurt hat die Messe schon am Freitag ab 12:00Uhr geöffnet und ihr könnt euch in aller Ruhe die unendliche Vielfalt der Angebote rund um den Laufsport anschauen. Auch eure Startunterlagen bekommt ihr am Freitag viel entspannter als am Samstagmittag, wenn es richtig voll wird. Gerade am Samstag solltet ihr keine Sightseeingtour durch Frankfurt mehr einplanen, eure Muskulatur wird euch dafür dankbar sein.

TIPP 28

Kohlenhydratspeicher komplett auffüllen

Mehrfach war schon die Rede von der „guten Energie“ der Kohlenhydrate, leider ist das Speichern dieser in Form von Glykogen nur begrenzt möglich. Glykogen wird direkt in unserer Muskulatur gespeichert, also da wo beim Laufen auch die Energie benötigt wird. Wenn diese Energiemenge schon begrenzt ist, solltet ihr zumindest mit vollen Speichern loslaufen. Also heißt es in den letzten Tagen vor einem Marathon seine Ernährung entsprechend kohlenhydratreich aufzubauen. Hierbei geht es aber nicht um Zucker, sondern viel mehr um speicherbare Energieformen z.B. aus Kartoffeln, Pasta oder Vollkornprodukten. Das Auffüllen der Glykogenspeicher unterstützen wir auch durch entsprechende Sportgetränke, Riegel oder Gels. Nur so werdet ihr mit vollen Speichern und einem guten Gefühl an der Startlinie stehen.

TIPP 29

Samstag lockeres Einlaufen, aber kein Test der Wettkampfgeschwindigkeit

In den letzten Tagen vorm Marathon stand die Erholung und Regeneration auf dem Programm, zwar wart ihr auch mal locker laufen, aber kein Vergleich zu den harten Trainingswochen der Vorbereitung. Super, bis hier her alles richtiggemacht. Doch für den Wettkampf am Sonntag benötigen wir eine gewisse Vorspannung in unserer Muskulatur. Also laufen wir uns am Samstag ganz locker 3km ein, machen ein paar Dehnübungen und absolvieren drei lockere Steigerungsläufe über 50-80m. Kein Sprint, lockere Steigerungsläufe um der Muskulatur das Signal zu geben, dass es wieder losgeht. Bitte testet an diesem Tag auch nicht mehr eure Wettkampfgeschwindigkeit, dies bringt nichts und verbraucht eingespeicherte Energie. Also nur locker einlaufen und anschließend den Tag genießen.

TIPP 30

Nehmt das Marathonfeeling der Stadt auf ohne den ganzen Tag über den Lauf zu sprechen

Auch wenn ihr seit Wochen nur noch an den einen Tag denken könnt und das Rennen im Geist bereits mehrfach durchgelaufen seid, darf die Aufregung nicht zu groß werden. Das ist gar nicht so einfach, am besten habt ihr Freunde oder die Familie um euch, die auch mal über etwas Anderes reden und euch damit ablenken können. Natürlich sollt ihr das Feeling der Marathonmesse aufnehmen und das Kribbeln der Tausenden Läufer spüren, aber Ablenkung hat noch niemanden geschadet. Also geht möglichst mit Freunden essen und redet über alles was die Welt sonst so bewegt, nur ausnahmsweise mal nicht übers Laufen, denn Morgen wird es ja eh kein anderes Thema geben und das ist auch gut so.

KILOMETER 31 – 42 „HEUTE IST MEIN TAG!“

Vor dem Start und auf der Strecke

TIPP 31

Mindestens drei Stunden vorm Start aufstehen

Wahrscheinlich werdet ihr in der Nacht vor dem Marathon nicht besonders gut schlafen, das ist ganz normal und gehört irgendwie dazu. Dann könnt ihr aber auch drei Stunden vor dem Start aufstehen und eurem Bio-Rhythmus die Chance geben, richtig in Gang zu kommen. Ich habe mir dann immer erst einmal bei einem kleinen Spaziergang ums Hotel das Wetter angeschaut und bin rechtzeitig zum Frühstück gegangen. Es macht auf jeden Fall Sinn, wenn man den Marathonmorgen in Ruhe und ohne größere Hektik verbringen kann, denn unnötiger Stress verbraucht zusätzliche Energie.

TIPP 32

Leichtverdauliches Frühstück ohne Experimente

Beim Frühstück solltet ihr auf Experimente verzichten. Es sollte vor allem leicht verdaulich sein und den Magen nicht belasten. Ich habe einfach etwas Toast mit Honig bevorzugt und dazu einen Kaffee getrunken. Fette Eispeisen oder Fruchtsäuren sollten vermieden werden. Natürlich ist auch ein Müsli okay, beachtet hier aber die längere Verdauungszeit. Es macht nicht wirklich Sinn mit einem vollen Magen loszulaufen, für unser Verdauungssystem ist ein Marathon eh schon eine große Herausforderung.

TIPP 33

Energiehaltiges Getränk bis 60min vor dem Start trinken

Wie wichtig die Energie- und Flüssigkeitsversorgung bei einem Marathon ist, hat sich ja sicher schon rumgesprochen. Daher lassen sich auch die letzten Stunden vorm Start dazu nutzen, um dem Körper all das zur Verfügung zu stellen, was er bald benötigen wird. So könnt ihr zwischen aufstehen und loslaufen auch noch gut eine Trinkflasche mit eurem bevorzugten Sportgetränk zu euch nehmen, achtet hierbei auf einen hohen Kohlenhydratanteil z.B. auch durch ein zusätzliches Gel. Nur innerhalb der letzten 30-60 Minuten vor dem Start solltet ihr keine größeren Mengen mehr trinken, um nicht ständig auf die Toilette zu müssen.

TIPP 34

Rechtzeitig Toilette suchen

Eines kann ich euch heute schon garantieren, je näher die Uhr Richtung Startschuss voranschreitet, umso länger werden die Schlangen vor den Toiletten und Dixi's. Da es dafür keine effektive Lösung gibt, sollte ihr euch rechtzeitig nach möglichen Alternativen umschauchen. Oft gibt es Restaurants, Hotels oder öffentliche Toiletten in der Nähe des Starts. Wenn ihr dann im entscheidenden Moment eine Alternative kennt, entsteht auch bei diesem weitverbreiteten Problem keine unnötige Hektik. Also ist es keine schlechte Idee, sich den Startbereich und dessen Umgebung vorab mal anzuschauen.

TIPP 35

Nicht zu warm anziehen, mit alten Sachen eventuell vor Kälte schützen

Wenn man erst einmal auf der Laufstrecke ist, sollten Kälte bzw. frieren kein wirkliches Problem mehr sein. Zieht euch daher auf keinen Fall zu warm an, auch bei Regen hilft euch keine Jacke oder Laufweste langfristig, irgendwann ist sie durchnässt und kühlt die Muskulatur zusätzlich aus. Daher solltet ihr ein der Temperatur entsprechendes Funktionsshirt tragen, in dem ihr beim Loslaufen eher etwas friert. Aber ihr sollt natürlich vor dem Start nicht komplett auskühlen. Dies verhindert ihr am besten mit alten Textilien, welche ihr eh schon lang in die Altkleidersammlung geben wolltet. Die sehen vielleicht nicht mehr top aus, halten aber auf jeden Fall warm wenn ihr im Startblock wartet. Unmittelbar vorm Start könnt ihr diese Sachen dann ausziehen und über die Zäune werfen. Viele Veranstalter sammeln diese Textilien ein und geben sie zurück in den Kreislauf der Altkleidersammlung.

TIPP 36

Aus dem richtigen Startblock starten

Ein gleichmäßiges Anfangstempo ist beim Marathon ganz wichtig, also sollten die Läufer um mich herum möglichst das gleiche Ziel verfolgen. Aus diesem Grund sind die unterschiedlichen Startblocks entstanden, da ja jeder Läufer durch die Chipzeitmessung seine ganz persönliche Netto-Laufzeit zugeordnet bekommt. Somit ist es egal ob ich nach 10 Sekunden oder 10 Minuten die Startlinie überquere. Nur leider scheint sich dies noch nicht allzu weit herumgesprochen zu haben. Meist stehen die Schnelleren zu weit hinten, weil vorne kein Platz mehr war. Dann heißt es erst einmal Slalom laufen und hunderte von Läufern überholen. Doch für die etwas langsameren Läufer ist dies ja auch kein Spaß, denn sie haben ja das Gefühl viel zu langsam unterwegs zu sein, wenn ständig andere an ihnen vorbei stürmen. Da hilft nur eins: Ordnet euch so genau wie möglich in den jeweiligen Startblock ein, denn nur da findet ihr Mitstreiter mit dem exakt gleichen Ziel.

TIPP 37

Aufwärmprogramm in der Regel nicht notwendig, Energie sparen

Wenn ihr nicht gerade deutlich unter 3 Stunden laufen wollt, ist ein Aufwärmprogramm vor einem Marathon eigentlich nicht nötig. Wir können die ersten Kilometer dazu nutzen, ohne zu viel Zeit liegen zu lassen. Bei einem Einlaufprogramm vorm Start würden wir Energiereserven verschwenden und anschließend im Startblock stehen und wieder auskühlen. Das macht keinen Sinn! Also laufen wir lieber mit angezogener Handbremse los, nutzen die ersten Kilometer um auf Betriebstemperatur zu kommen und laufen spätestens ab km 5 unser angestrebtes Tempo. Das ist effektives Energiemanagement und verhindert gleichzeitig ein zu schnelles Loslaufen!

TIPP 38

Eher defensive Renneinteilung mit schnellerer zweiter Hälfte

Bei einem Marathon kann man sich auf der ersten Hälfte leider kein Polster herauslaufen, um dies in der zweiten Rennhälfte zu verwalten. Wer am Anfang überzieht, wird am Ende Probleme bekommen. Daher solltet ihr so gleichmäßig wie möglich laufen und regelmäßig eure Zwischenzeiten kontrollieren. Heutzutage läuft man im Idealfall zwei gleiche Halbmarathonzeiten bzw. sogar einen negativen Splitt, also eine schnellere zweite Rennhälfte. So setzt man seine Energie effektiv ein und kann Gas geben, wenn man sich am Ende wirklich noch gut und fit fühlt. Ich selbst bin meinen besten Marathon (2:10:22Std.) mit einem Unterschied von 8 Sekunden zwischen dem ersten und zweiten Halbmarathon gelaufen, funktioniert also!

TIPP 39

Laufgeschwindigkeit kontrollieren und am Anfang etwas bremsen

Die Stimmung ist meist schon im Startblock grandios und alle warten gespannt auf den Startschuss. Da wundert es auch nicht wirklich, wenn mit dem einen oder anderen am Anfang mal die „Pferde“ durchgehen und viel zu schnell angelaufen wird. Man fühlt sich gut und lässt sich von den anderen und der Stimmung der Zuschauer mitreisen. Doch das ist keine gute Idee! Wenn ihr jetzt kostbare Energie verschwendet, wird es hinten raus verdammt eng werden. Also heißt die Devise Zwischenzeiten kontrollieren und den einen oder anderen ziehen lassen. In der Regel sieht man sich immer ein zweites Mal und dann habt ihr die größeren Reserven und könnt spielerisch vorbeiziehen.

TIPP 40

Möglichst alle Verpflegungsstellen nutzen

Läufer schwitzen, selbst bei idealen Lauftemperaturen von ca. 14 Grad. Dieser Effekt verstärkt sich mit jedem einzelnen Grad nach oben noch einmal, euer Körper versucht über den Schweiß eure Körpertemperatur zu senken. Dabei verlieren wir jede Menge Flüssigkeit und Mineralstoffe, sodass wir rechtzeitig nachtanken müssen. Deshalb solltet ihr alle Verpflegungsstellen nutzen und regelmäßig trinken. Zumindest 100-150ml. solltet ihr alle 5km zu euch nehmen, bei höheren Temperaturen deutlich mehr. Ein sinkender Flüssigkeitspegel im Körper ist immer auch mit einer sinkenden Leistungsfähigkeit verbunden. Daher sollten alle Verpflegungsstellen genutzt werden.

TIPP 41

Zum Trinken ruhig kurz stehenbleiben, aber nicht direkt vorm Tisch

Bei einem Marathon kommt es auf das regelmäßige Nachtanken von Flüssigkeit und Energie sowie Mineralstoffen an. Doch das Trinken während des Laufens aus einem Becher ist nicht so einfach. Erst muss man ihn vom Tisch greifen, ohne den Tisch abzuräumen oder einen leeren Becher in der Hand zu haben. Und dann muss ich den Inhalt auch noch trinken, ohne mir das Getränk über das Shirt zu schütten. Da hilft nur eins: Geschwindigkeit reduzieren, Bechergreifen, zur Seite treten und stehen bleiben um das Getränk wirklich austrinken zu können. Das kostet vielleicht ein paar Sekunden pro Verpflegungsstelle, die aufgenommene Energie wird euch diesen Zeitverlust aber ganz sicher schnell wieder aufholen lassen.

TIPP 42

Vor km 35 nicht zu viel Gas geben

Am besten treffen wir den „Mann mit dem Hammer“ direkt auf der Ziellinie, wenn er uns zum Finish gratulieren möchte. Deshalb sollte man in einem Marathon auf keinen Fall zu früh zu viel Gas geben, dies wird sich in der Regel rächen. Wenn die „gute Energie“ der Kohlenhydrate erst einmal aufgebraucht ist, müssen wir den Rest der Strecke mit dem Fettstoffwechsel zurücklegen. Dies kommt einem Einbruch gleich, welcher uns vor große Probleme stellt. Um dies zu verhindern gilt es sich das Rennen klug einzuteilen und erst auf den letzten Kilometern richtig Gas zu geben, sofern ihr dazu noch in der Lage seid.

TIPP 42,195

Genieße die letzten 195 Meter und den Zieleinlauf in vollen Zügen!

Endlich geschafft! Jetzt ist es an der Zeit euer schönstes Lächeln aufzusetzen, denn der Fotograf des Zielfotos ist nun nicht mehr weit. Dieses Bild ist es ja, welches euch immer wieder an den Moment erinnert wird, als ihr den Mythos Marathon besiegt habt. Viel Spaß und Erfolg bei eurem ganz persönlichen Marathon.