



Der grosse Tag

Wir möchten Ihnen hiermit einige Tips für Ihren ersten Marathon geben, die wir in chronologischer Reihenfolge zusammengestellt haben.

Zwei Wochen vorher

Die letzte lange Einheit (Lga 3h) liegt jetzt hinter Ihnen, Sie sollten es nunmehr „ruhig“ angehen lassen. Es kommen langsam Zweifel hoch: „Habe ich genügend trainiert?“ oder „Werde ich es schaffen?“ usw. . Besinnen Sie sich auf das bereits Geleistete, die Grundsteine für Ihren Erfolg haben Sie viel früher gelegt, z.B. mit Ihren Long-Joggs. Das was Sie sich bis jetzt erarbeitet haben, kann Ihnen keiner mehr nehmen. Es gibt also keinen Grund aus einer falschen Nervosität heraus kurz vorher mehr oder härter zu trainieren. Hier werden viele Fehler gemacht, bleiben Sie deshalb cool, das Training der letzten zwei Wochen dient nur noch zur Erhaltung der Form. Grundlagenausdauer die Sie jetzt nicht drin haben, kriegen Sie bis zum Marathon auf keinen Fall mehr hin.

Eine Woche vorher

Ruhen Sie sich aus ! Es gibt nichts besseres, als erholt an einen Marathon zu gehen. Bei Ihrer Nahrungsaufnahme sollten Sie langkettige Kohlenhydrate bevorzugen, sowie mässig Eiweiss zu sich nehmen. Vermeiden Sie grosse Mengen Fleisch, da diese schwer verdaulich sind. Ebenso verzichten Sie auf den Konsum von Meeresfrüchten, denn auch damit hat schon manch einer böse Überraschungen erlebt.

Führen Sie Ihre Visualisierung noch mal durch, um Ihr Unterbewusstsein wirkungsvoll zu programmieren. Machen Sie keine Sauna oder Massage mehr, da sich dies negativ auf Wasserhaushalt und Muskeltonus auswirkt.

Zwei Tage vorher

Dies ist der Tag an dem Sie essen, essen, essen müssen. Es geht nicht darum unsinnige Mengen von Essen zu konsumieren, sondern über den ganzen Tag verteilt immer wieder kleinere Portionen. Auf keinen Fall dürfen Sie ein Hungergefühl übergehen, was wir sonst im Alltag allzu gern mal machen. Gehen Sie früh ins Bett und ruhen sich aus.

Ein Tag vorher

Relaxen steht im Vordergrund. In der Regel müssen Sie heute Ihre Startnummer abholen. Vielleicht vertreiben Sie sich Ihre Zeit mit einem Stadtbummel oder einer Stadtrundfahrt, wenn Sie in einer der Marathonstädte sind, die Sie noch nicht kennen.

Die Pasta-Parties, die direkt am Tag vor dem Marathon stattfinden halte ich für wenig sinnvoll, da Sie in der Nacht vor dem Ereignis sich nicht noch mit Unmengen von Nahrung den Schlaf erschweren sollten.

Gehen Sie früh zu Bett. Wenn der Start um 9:00 Uhr ist, sollten Sie zwischen 20:00 und 21:00 Uhr zu Bett gehen. Selbst wenn Sie nicht schlafen können ist es von Vorteil, wenn Sie sich in die Horizontale begeben – Lesen Sie ein Buch!

Der grosse Tag

Messen Sie keinen Ruhepuls, der ist sowieso höher als sonst, schliesslich haben Sie lang genug auf diesen Tag hingefiebert und Ihr Körper weiss das. Trinken Sie direkt nach dem Aufstehen eine rechte Menge Wasser und essen dann Ihre letzte Hauptmahlzeit (keine Experimente, siehe Kapitel Ernährung) spätestens drei Stunden vor dem Start. Ziehen Sie Ihre Laufsachen an und denken Sie an Ihre Verpflegung (Flüssignahrung, Magnesium etc.). Packen Sie sich Papiertaschentücher ein für das „Geschäft“ vor dem Start. Die Toilettenwagen oder aufgestellten WC im Startgelände sind meist hoffnungslos überfüllt. Wenn Sie können, dann vorher in Ihrer Unterkunft, ansonsten wo ein Wille ist, ist ein Gebüsch.

Trinken Sie in der Zeit bis zum Start immer wieder kleine Mengen Wasser. Am besten nehmen Sie eine alte Radflasche mit sich, die Sie ggf. auch liegen lassen/wegwerfen können. Auch können Sie bis 40 Minuten vorher noch etwas kleines (z.B. halbe Banane) essen, wenn Sie dies vorher ausprobiert haben. Gehen Sie zur Startzone und beginnen ca. 20 Minuten vorher mit dem Einlaufen. Beginnen Sie mehrere Minuten im GA-Puls und forcieren dann Ihr Tempo bis obere Grenze KA-Puls für 3x2 Minuten um abschliessend wieder mit GA-Puls zur Startzone zurückzukehren. Meistens wird das Teilnehmerfeld mittels Startnummern in Startblöcken eingeteilt. Gehen Sie also zu Ihrem Startblock. Ideal ist wenn nach Ihrem Aufwärmen das Rennen in den nächsten 2-3 Minuten startet. Bei den kleineren

Marathons ist dies alles kein Problem, in Boston oder New York ist Einlaufen und später zum Startblock zu gehen absolut unmöglich.

The Race is on !

Je nach Grösse des Feldes tut sich die ersten ein, zwei Minuten mal gar nichts, dann geht ein Ruck, ein paar Meter vorwärts und wieder steht das Feld bis es dann langsam aber sicher auch für Sie losgeht. Jetzt gilt es Ihren Rhythmus zu finden. In den ersten Minuten ist Ihr Puls noch erhöht und Sie müssen sich immer wieder zurückhalten, um nicht von den anderen Läufern „mitgerissen“ zu werden. Haben Sie Geduld, Sie haben mehr als 42km Zeit um einige der Läufer die zunächst an Ihnen vorbeiziehen, später wieder einzuholen. Fangen Sie rechtzeitig an Ihren Ernährungsplan zu realisieren.

Marathon-Geschwindigkeit:

Sie werden sich lange vor dem Marathon bereits Gedanken machen wie schnell Sie ihn eigentlich laufen sollen. Hier müssen Sie noch einen gedanklichen „Knoten“ lösen, Sie werden sich vermutlich fragen: „Wie kann ich denn den Marathon schnell laufen, wenn ich in meinem Training zu 80% recht langsam unterwegs gewesen bin?“ oder etwa „Muss ich denn vorher nicht mehr im **Wettkampftempo** trainieren?“ Nochmals zur Erinnerung: Mit dem 3L-Training als echtes Fettstoffwechsel-Training haben Sie Ihren Körper auf die Distanz vorbereitet und ihm beigebracht möglichst viel Energie mit den Fetten bereitzustellen. Mit den KA und EB-Einheiten haben Sie sich ausreichend an Ihr Marathon-Tempo gewöhnt, aber vorher einen ganzen Marathon als Test laufen und dann noch mit hohem Tempo (über GA-Puls) ist unsinnig.

Im Training haben Sie dem Pulsmesser vor dem Körpergefühl den höheren Stellenwert eingeräumt. Im Marathon sollten Sie dieses Prinzip umdrehen, d.h. wenn Sie sich gut fühlen, gehen Sie Ihr Tempo, auch wenn die Pulswerte etwas höher sind. Sie dürfen jedoch nicht (vor allem in der Anfangsphase) über die anaerobe Schwelle gehen.

Viele von uns betreute Läufer empfinden bei Ihren Marathons den **Pulsbereich obere Grenze KA – untere Grenze EB** als ideal.

Durchhalten ab km 30

Sie werden sich bereits leicht ermüdet fühlen und vielleicht Zweifel haben, wie Sie „das Ding“ zu Ende bringen sollen. Trösten Sie sich, Sie sind nicht der Einzige dem es so geht, die anderen „kochen auch nur mit Wasser“.

Versuchen Sie sich immer wieder zu lockern und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung sowie auf die Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr. Denken Sie positiv, machen Sie sich klar, dass Sie diese Distanz jetzt bewältigen können. Denken Sie „...es ist interessant, was mein Körper alles zu leisten vermag“ und „..es ist schön nach so langer Zeit noch laufen zu können“.

Viele Läufer bauen ab km30 des Marathon mental stark ab, der Körper folgt unweigerlich. Man kann dies sehr schön an den Verläufen der Pulskurven erkennen: Der Sportler vermag es nicht mehr den Kreislauf auf Touren zu halten. Achten Sie auf Ihren Puls, wenn er „zusammenfällt“, treiben Sie sich an, freuen Sie sich auf die Finish-Line !

Have a nice finish !!!

Geniessen Sie die letzten Meter, Sie können stolz auf sich sein, denn es ist eine ganz individuelle und somit einmalige Leistung die Sie erbracht haben.

Hier nochmals die wichtigsten Schritte zu Ihrem Marathon in einem kurzen

Leitfaden

1. Sie definieren Ihr persönliches Marathon-Ziel (konkret, definitiv und mit Datum)
2. Sie machen einen Laktatstufentest/ Smart-Test und trainieren mit Pulsmesser zu 80% im 3L-Bereich
3. Sie haben einen Trainingsplan incl. Regenerations- und Visualisierungsmassnahmen
4. Sie vernachlässigen nicht Ihre anderen zwei Lebensbereiche (Beruf & Familie)

Viel Erfolg!

