

# DUMM GELAUFEN

**ZEHN LAUF-MISSGESCHICKE UND WIE SIE ZU VERMEIDEN SIND** Endlich ist er da, der große Renntag. Sie haben sich vorbereitet und möchten dem gesetzten Ziel entgegenlaufen ... *MAG. EDITH ZUSCHMANN*



*Schief gehen kann immer etwas – mit der richtigen Planung können aber die meisten negativen Faktoren verhindert werden.*

... doch ein kleines Missgeschick droht die Träume platzen zu lassen. Die zehn häufigsten Lauf-Malheurs und wie sie zu vermeiden sind.

## 1. ZU VIEL UND ZU SPÄT GEGESSEN

Die Nahrung verhilft uns zu Leistung. Doch ein Zuviel kann zu einem bösen Erwachen führen. Ballaststoffe – wie Vollkornprodukte, fette Saucen oder einfach eine zu große Speisemenge verbleiben lange im Verdauungstrakt, lassen uns in der Nacht nicht schlafen und sorgen am nächsten Morgen für ungewollte Boxenstopps.

**Tipp:** Zielführendes Carboloadung beginnt bereits 72 Stunden vor dem Bewerb. Dabei geht es nicht darum, Unmengen zu essen: Nahrungsexperten empfehlen acht Gramm Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Ideale Lebensmittel sind unter anderem: Bananen und „weiße Speisen“ wie Reis, Brot oder Pasta. Die letz-

te große Mahlzeit sollte das Mittagessen am Vortag des Rennens sein.

## 2. AM RENN MORGEN ZU VIEL GETRUNKEN

Die Flüssigkeitszufuhr ist entscheidend, damit die aufgenommenen Kohlenhydrate im Körper eingelagert werden. Da das Carboloadung am Rennmorgen längst abgeschlossen ist, macht es nur noch bedingt Sinn, literweise zu trinken. Im Gegenteil: Zu viel Flüssigkeit macht sich in einer vollen Blase bemerkbar. Das verkürzt nicht nur die verbleibende Zeit fürs Einlaufen, sondern sorgt beim Dixi-Anstehen für entbehrlichen Stress.

**Tipp:** Bereits drei bis vier Tage vor dem Marathonrennen ausreichend trinken. Am Renntag selbst reichen vor dem Start – so dieser am Vormittag erfolgt – 500 ml. Bedenken Sie, dass der Körper maximal 250 ml Flüssigkeit pro Stunde verarbeiten kann.

## 3. ZU SPÄT ZUM START GEKOMMEN

Stau bei der Anreise, keine Parkplätze, langer Gehweg bis zum Start. Hürden, die es bei großen wie kleineren Rennen zu nehmen gibt. Besonders bitter, wenn Sie sich monatelang auf einen Bewerb vorbereitet haben, gut in Form sind und wegen einer zu späten Ankunft aus den hintersten Reihen losstarten müssen.

**Tipp:** Erkundigen Sie sich auf der Event-Homepage über Anreiseoptionen und lesen Sie den Newsletter des OK-Teams. Viele Organisatoren bieten Shuttles für ein stressfreies Ankommen an. Vor einem großen Marathon lohnt es sich, bereits am Vortag anzureisen, um sich mit den Örtlichkeiten vertraut zu machen, mögliche Engstellen auszukundschaften und einen adäquaten Zeitplan auszuarbeiten. Erfahrungsberichte von anderen Athleten – etwa Blogbeiträge – können zusätzlich helfen, den Renntag optimal zu planen.

#### 4. ZEITNEHMUNGSCHIP VERGESSEN

Nur jene Athleten, die einen Zeitnehmungschip tragen, können tatsächlich zeitlich erfasst werden. Daher führt kein Weg an diesem kleinen Chip, der in den meisten Fällen am Fußgelenk oder am Schuh befestigt wird, vorbei (außer bei in die Startnummer integrierten Chips).

**Tipp:** Den Chip immer auf den Wettkampfschuhen belassen, so packen Sie ihn zu Hause automatisch ein. Für den Fall, dass Sie den Chip tatsächlich vergessen haben, vor Ort umgehend einen Infopoint aufsuchen. In den meisten Fällen gibt es die Möglichkeit, einen Ersatzchip zu bekommen.

#### 5. FALSCH ANGEZOGEN

Immer wieder erscheinen Teilnehmer bei Straßenläufen zu warm bekleidet. Während der Belastung staut sich unter den Textilien die Hitze, es kommt zu erhöhtem Flüssigkeitsverlust, was wiederum zu einem Hitzeschlag führen kann. Durch das verstärkte Schwitzen und dem damit verbundenen Mineralienverlust wird die Leistungsfähigkeit verringert. Im Gegenzug fehlt es vor allem Berg- und Trailläufern bei kurzfristigen Wetterumschwüngen an wärmendem Outfit. Eine leichte Erkältung ist dabei noch das geringste Übel, es kann zu Erfrierungen, bis hin zum Kältetod kommen. Unerfahrene Athleten greifen zu unpassenden Schuhen für die herrschenden Streckenverhältnisse.

**Tipp:** Am Tag vor dem Rennen die Wettervorhersage genau studieren. Sollten die Bedingungen wechselhaft sein, Bekleidungsstücke wählen, die sich rasch aus- bzw. anziehen lassen, wie etwa Ärmlinge oder Kniestrümpfe. Bei Rennen im alpinen Gelände darf eine leichte Laufjacke niemals fehlen. Mit den Wettkampfschuhen sollte man vertraut sein, zumindest eine zweistellige Kilometeranzahl mit ihnen gelaufen sein. Reisen Sie mit dem Flugzeug zum Rennen, verstauen Sie Ihre Wettkampfausrüstung inklusive Zeitnehmungschip im Handgepäck!

#### 6. ZU SCHNELL GESTARTET

Der Startschuss fällt und das Adrenalin schießt in die Höhe. Sie könnten Bäume ausreißen. Doch beim Langstreckenlauf gilt Geduld als oberstes Gebot – vor allem auf der ersten Rennhälfte. Wer zu schnell losrennt, büßt erbarmungslos auf den letzten Kilometern.

**Tipp:** Das individuell passende Tempo über die Renndistanz zu kennen, lautet das Geheimnis. Ein Laktattest einige Wochen vor

dem großen Lauf gibt eine solide Auskunft, welche Kilometerzeit Sie konstant durchlaufen können. Diese Zeit sollten Sie im Training regelmäßig üben. In der Rennhektik helfen zudem offizielle Pacemaker, die meist mit großen Luftballons oder grellen T-Shirts ausgestattet sind.

#### 7. FALSCH ABGEBOGEN

In der Hitze des Gefechts kann es schon passieren, dass Läufer eine Streckenmarkierung übersehen. Selbst bei großen Marathons vergaben selbst Top-Athleten ihren Sieg, weil sie falsch abbogen.

**Tipp:** Studieren Sie vor dem Rennen den Streckenplan, auch wenn Sie bereits mehrere Male an diesem Lauf teilgenommen haben. Es kann immer wieder zu kleinen Adaptierungen kommen. Machen Sie sich mit der offiziellen Streckenmarkierung vertraut, so haben Sie sichere Anhaltspunkte – das ist vor allem bei Landschafts- und Trail-Rennen wichtig. Die offiziellen Streckendaten auf den Laufcomputer zu übertragen, unterstützt zusätzlich. Die meisten Veranstalter stellen diese auf ihrer Homepage zum Download zur Verfügung.

#### 8. VERLETZT GELAUFEN

Monatelang trainiert und kurze Zeit vor dem „D-Day“ treten Schmerzen auf oder eine Erkältung bahnt sich an. Trotzdem laufen, das ist für viele die große Frage?

**Tipp:** Bedenken Sie, dass Schmerzen oder eine Erkrankung keine Feinde des Läufers sind, sondern hilfreiche Polizisten. Sie machen darauf aufmerksam, dass der Körper an seiner Belastungsgrenze ist. Der eigenmächtige Griff zu Arzneien ist der falsche Weg. Durch das Ausschalten des körperlichen Warnsystems laufen Sie während des Rennens in eine noch schwerere Verletzung oder Erkrankung hinein. Suchen Sie einen Arzt Ihres Vertrauens auf und klären Sie mit ihm die Situation. Lieber ein Rennen auslassen, als gebrochen aufgeben müssen!

#### 9. ERNÄHRUNGSEXPERIMENTE WÄHREND DEM RENNEN

Regelmäßig zu trinken und rechtzeitig Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, ist wichtig und entscheidend, um gut ins Ziel zu kommen. Experimente mit unbekanntem Gels oder Getränken, können aber ins Auge gehen. Sie wissen nicht, wie Ihr Körper auf die fremden Inhaltsstoffe reagiert: Übelkeit, Magenkrämpfe, Durchfall oder sogar Erbrechen ... viele Athleten können davon ein leidvolles Lied singen.

**Tipp:** Probieren Sie Ihre Wettkampfnahrung im Training aus und tragen Sie Gels oder Riegel bei sich. Müssen Sie auf Getränke des Veranstalters zurückgreifen, erkundigen Sie sich im Vorfeld, welche Marken gereicht werden. Bei kleineren Rennen gibt es die Möglichkeit, mitgebrachte Getränke an den Labestationen zu platzieren. Wichtig: Vorher informieren, wann und wo die Selbstverpflegung abzugeben ist!

#### 10. LABESTATION VERPASST

Wenn tausende Athleten unterwegs sind, kann es schon einmal passieren, dass man eine Labestation verpasst. Ebenso bitter, wenn man das gereichte Getränk nicht trinken kann, weil man es nie geübt hat.

**Tipp:** Wenn Sie an einer Station vorbeilaufen, nicht die Nerven verlieren – meist folgt innerhalb weniger Kilometer die nächste. Das reicht aus, um problemlos über die Runden zu kommen. Bedenken Sie zudem: Wer zu viel Wasser trinkt, riskiert ein verstärktes Hinausschwemmen wertvoller Mineralien – deshalb auch zu Isogetränken greifen, von denen man weiß, dass man sie gut verträgt. Außerdem: Vor dem Rennen die entscheidenden Verpflegungsstellen auskundschaften. Und: Das Trinken während der Belastung im Training üben. ☺

