

Marathon als Ziel

Teil 1 – Halb-Marathon zur optimalen Vorbereitung

Vorbereitungs-Wettkampf

Aus verschiedenen Gründen empfehlen wir dir als Vorbereitungswettkampf einen Halb-Marathon zu absolvieren. Dieser sollte mind. 3 Wochen oder mehr vor dem Marathon liegen, damit genügend Zeit zur Erholung bleibt.

Ein Halb-Marathon:

- ist ein hartes Training auf höchstem Niveau.
- bietet dir die Möglichkeit deine Ausrüstung und die Verpflegung zu testen.
- ermöglicht eine Einschätzung, in welchem Tempo du deinen Marathon laufen kannst.
- ist Wettkampferfahrung und somit die beste Medizin gegen Nervosität.

Planung der Wettkampfwoche

Der Halb-Marathon ist ein Vorbereitungs-Wettkampf auf den Marathon. Für die Wochenplanung mit dem Halb-Marathon-Start bieten sich folgende zwei Möglichkeiten:

→ Erfahrene LäuferInnen können den Halb-Marathon direkt aus dem Training heraus absolvieren. Während der Woche wird im Training nicht reduziert und man geht nicht vollständig erholt an den Halb-Marathon. Dies bietet sich vor allem den Marathon-StarterInnen an, welche kurz vor dem Hauptwettkampf nicht reduzieren wollen und gerade in einer der härtesten Vorbereitungswochen überhaupt stecken. Das Resultat gibt trotzdem gute Rückschlüsse, was am Marathon möglich ist.

→ Man plant die Woche im gleichen Muster, wie es die Marathon-Woche sein wird. Folgende Wochenplanung bietet sich an, um erholt aber nicht träge am Start zu stehen.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
45-60min lockerer Dauerlauf	Pause	10min Einlaufen 15min Wettkampftempo 10min Auslaufen	Pause	Pause	20-30min lockeres Jogging	Wettkampf

Ausrüstung

Nutze die Chance und teste deine Wettkampfausrüstung.

Schuhe: Laufe am Halb-Marathon mit den selben Schuhen, welche auch am Marathon im Einsatz sein werden. Sollte die Wahl doch nicht zufrieden stellend gewesen sein, so hast du die Möglichkeit bis zum Marathon ein anderes Paar Schuhe, oder sogar noch neue Schuhe, wettkampfbereit einzulaufen.
Erste Wahl hat normalerweise das Paar Schuhe, welches bei den Long Runs zum Zuge kommt.

Bekleidung: Laufe den Halb-Marathon in derselben Bekleidung, die du auch am Marathon bei diesen Bedingungen tragen würdest. Wer Kleider aus funktionellen Fasern trägt (anstatt Baumwolle) ist klar im Vorteil. Worauf solltest du speziell achten?

- Socken Trage unbedingt funktionelle, sehr gut anliegende Socken.
- Hose Darauf achten, dass diese zwischen den Beinen nicht wund reiben (Stichwort Wolf).
- Shirt Sollte unter den Armen nicht wund reiben
- Cap und/oder Sonnenbrille schützen vor der UV-Strahlung

Wer sein Lieblings-Shirt nicht mit Stecknadeln kaputt machen will. Der besorgt sich (z.B. im Online-Shop) ein Startnummernband und befestigt seine Nummer daran.

Die LäuferInnen sind meistens zu warm angezogen an den Wettkämpfen. Wird die Temperatur irgendwann während des Wettkampfs 15 Grad und mehr erreichen, so ist alles was man neben einem Shirt und kurzer Hose trägt (und Cap bei Sonne) ein Zuviel an Bekleidung! Um kühlere Temperaturen am Start und auf den ersten Kilometern zu überbrücken, trägt man Handschuhe und/oder Ärmlinge.

Verpflegung

Wie bei der Ausrüstung gilt auch hier: Nutze die Chance und finde heraus, welche Verpflegung für deinen Magen verträglich ist. Für deinen Wettkampf benötigst du Wasser und Kohlenhydrate. Diese kannst du getrennt zu dir nehmen (z.B. Wasser und Riegel) oder schon gemixt (Kohlenhydrat-Getränk).

Am Einfachsten hat man es, wenn man die vom Marathon-Veranstalter angebotene Verpflegung gut verträgt und sich somit keine Gedanken machen muss. Dabei muss man aber auch darauf achten, wann auf der Strecke die Verpflegung angeboten wird, da man sich regelmässig verpflegen sollte. Am besten testest du deine voraussichtliche Verpflegung schon im Training, um sie dann am Halb-Marathon dem Hätetest zu unterziehen.

Einfach und effizient ist die Verpflegung mit Gels. Über den Geschmack lässt sich streiten, die Konsistenz und Zusammensetzung dieser Gels ist aber optimal für die Verpflegung während des Marathons. Führst du dir die benötigten Kohlenhydrate also mit Gels zu, dann brauchst du während des Wettkampfs nur noch Wasser zu trinken, welches der Veranstalter immer anbietet. Zudem ist das Mittragen von Gels einfacher als das Mittragen von Kohlenhydrat-Getränken.

Als Beispiel wird folgende Verpflegung angeboten:

Hauptwettkampf	
Getränke	Wasser / Isostar
Nahrung	Bananen / Isostar Riegel / Isostar Gel

Vorbereitung	
Getränke	Wasser / Rivella Marathon
Nahrung	bei km 11.5 und 16 Bananen

Da du dich am Haupt-Wettkampf orientierst, kannst du dir nun folgende Überlegungen machen:

→ Du möchtest am Lucerne Marathon auf das Mittragen von eigenen Getränken/Gels/Riegeln verzichten und testest am Halb-Marathon das Lucerne Marathon-Angebot. Das heisst nun, dass du die Isostar Produkte einkaufen und diese am Halb-Marathon auch mittragen musst, um sie im Ernstkampf zu testen. Sind die Produkte verträglich, hast du den 6er im Lotto und kannst dich am Lucerne Marathon auf die offizielle Verpflegung verlassen.

→ Du weisst jetzt schon, dass dir der Isostar Drink (Kohlenhydratgetränk) nicht liegt. Dann kauf dir Gels anderer Hersteller und teste diese in den Trainings und am Halb-Marathon. Ist das Produkt verträglich, dann läufst du in Luzern mit dem selben Produkt und du brauchst am Marathon nur noch Wasser zu trinken. Ist es nicht verträglich, dann hast du noch Zeit, weiter nach dem für dich idealen Produkte zu suchen und es im Training zu testen.

→ Dein Magen verträgt keine künstlichen Kohlenhydrat-Produkte. Dann Mix dir dein eigenes Sportgetränk (Rezepte findest du im Internet) oder versuche mit folgenden Produkten Kohlenhydrate aufzunehmen: Biberli, Baslerlackerli, Dörr-Früchte, reife Bananen, etc.

Brauchst du nun etwas anderes als der Veranstalter anbietet, dann muss dies am Marathon auch griffbereit sein.

Ziehe in dem Fall folgende Möglichkeiten in Betracht:

→ Du platzierst deine Verwandten und Bekannten so, dass sie dir regelmässig (ca. alle 30-45 Minuten) dein Getränk/Gel reichen können.

→ Du trägst dein Getränk/Gel selber mit. Für Getränke eignen sich gut gepolsterte Bidonhalter. Bewährt haben sich Systeme mit z.B. 3 kleinen Bidons à 3.5dl (z.B. Ultimate Thunderbolt) anstatt einem grossen 7dl Bidon. Die Gels werden entweder mit Tape irgendwie an/in der Laufhose befestigt oder in einem Gurt (ebenfalls Ultimate) mitgetragen.

Was sich immer lohnt: Bekannte, die schon Marathon gelaufen sind, um Rat fragen. Jeder hat da seine eigene Methode, wie er seine persönliche Verpflegung mitträgt.