

# Marathon als Ziel

## Teil 4 – der Marathon

Endlich ist es soweit. Du hast dich nun mehrere Monate auf dein grosses Ziel, den Marathon, vorbereitet und freust dich, dass es bald losgeht. Die Nervosität aber auch Unsicherheit wird nie so gross sein, wie in den letzten Tagen vor dem Rennen. Nachfolgende Hinweise erleichtern dir die letzten Vorbereitungen.

### Die letzten 2 Wochen

Die Trainingsphase ist vorbei. Die letzten 2 Wochen dienen der Erholung und können nicht mehr zur weiteren Leistungsverbesserung beitragen! Was bis jetzt nicht trainiert wurde, kann auch nicht in diesen zwei Wochen nachgeholt werden.

#### Erholung

Reduziere deinen Trainingsumfang massiv, vor allem in der Länge der Trainings. 3 Mal solltest du aber in der Woche trotzdem noch laufen gehen, damit du nicht träge wirst. Die Länge der Trainings beschränkt sich aber auf 30 bis max. 60 Minuten. Die Zeit die du nun nicht mehr im Training verbringst, nutzt du, um zu geniessen und zu erholen. Hüte dich davor, diese neuen Freiräume gleich wieder mit stressigen Terminen zu füllen. Das kannst du dann nach dem Marathon machen.

#### Training

Zwei lockere Läufe um eine Stunde und ein kurzes Training in der Marathonpace reichen nun pro Woche vollkommen aus.

#### Ernährung

Da du dein Trainingspensum stark reduzierst, sollte dir dein Körper auch melden, dass er jetzt weniger Energie benötigt. Vielleicht musst du bewusst etwas darauf achten, dass du nicht in gleichem Masse weiterfütterst, wie in der harten Trainingsphase der vorherigen Wochen. Das Carboloadung (Kohlenhydrat-Speicher auffüllen) kommt erst in den letzten 3 Tagen. Bis dahin sollte nicht mehr gegessen werden, als der Körper auch benötigt, ansonsten legst du noch an Gewicht zu und fühlst dich träge.

## **Psyche**

Jetzt heisst es einen kühlen Kopf bewahren. Es ist üblich, dass nun plötzlich hier noch eine Sehne zwick, da ein Muskel sich hart anfühlt oder es im Hals kratzt. Da man nun auf keinen Fall noch krank werden oder sich verletzen möchte, hört man speziell gut auf seinen Körper und überbewertet die Signale total. Bleib cool und ignoriere diese „Phantom-Schmerzen“!

Läufe wie zum Beispiel der Swiss City Marathon Luzern bieten die Möglichkeit während dem Rennen zu entscheiden, ob man nicht nach einer Runde schon ins Ziel laufen will und mit einer offiziellen Halb-Marathon Zeit den Wettkampf beschliesst.

Unser Tipp: Denk nicht mal daran!! Streiche diese Option aus deinem Kopf. Der Marathon ist lang, der Marathon ist hart, der Marathon wird dir auf den letzten Kilometern alles abverlangen. Aber gerade darauf hast du trainiert und darum wirst du es auch schaffen.

Sollten am Rennen ernsthafte Probleme auftauchen, wird dir der Notausgang „Halb-Marathon“ schon noch in den Sinn kommen. Zum jetzigen Zeitpunkt ist aber kein Platz dafür.

## **Physis**

Wer nach einem Trainingsplan trainiert hat, hatte in den gerade vergangenen zwei Wochen die härtesten Wochen der ganzen Marathon-Vorbereitung. Wenn du dir bei diesen harten Wochen nun doch eine Überbelastung geholt hast, dann kannst du diese Woche auch ganz aufs Lauftraining verzichten. Um nicht träge zu werden, fährst du Velo oder gehst Schwimmen oder machst Deep Water Running. Auch mit dieser kleinen Unregelmässigkeit wirst du am Rennen trotzdem top vorbereitet sein, du hast ja eine mehrmonatige Vorbereitung absolviert und da machen ein paar Tage ohne Laufen (zudem noch in der Erholungsphase) überhaupt nichts aus. Lass also die Beschwerden ausklingen und laufe in der letzten Woche nochmals ein bis zweimal.

## **Ausrüstung**

Wenn du dir nicht sicher bist, mit welchem Schuh du den Marathon laufen sollst, dann nimm den Schuh, in welchem du dich am Wohlsten fühlst. Und zwar auch dann, wenn du findest, dass der Schuh infolge der bereits gelaufenen Kilometer nicht mehr so gut dämpft oder vom Modell her besser für 10km und ½ Halbmarathon geeignet ist. Tu es einfach und freue dich am guten Gefühl, welches dir dieser Schuh bietet.

## Zweitletzte Woche

Tag	Training	To do	Ernährung
Montag	30-60min lockerer Dauerlauf	→ sich jeden Tag sagen: „Hey, ich habe gut trainiert und bin fit. Ich freue mich auf den Marathon“. Ab jetzt spielt sich vieles im Kopf ab, darum positiv denken!	
Dienstag			
Mittwoch	10min Ein-/Auslaufen 2x 10min Marathon-Wettkampftempo		
Donnerstag			
Freitag			
Samstag	45-60min lockerer Dauerlauf		
Sonntag			

## Letzte Woche

Tag	Training	To do	Ernährung
Montag	45-60min lockerer Dauerlauf	→ Notizen vom ½ Marathon hervor nehmen und nachschauen wie die Wochenplanung damals war. Positives übernehmen.	
Dienstag	Pause		
Mittwoch	10min Ein-/Auslaufen 15min Marathon-Wettkampftempo	→ Definitiv entscheiden, welchen Schuh du am Marathon tragen wirst und diesen heute tragen	
Donnerstag	Pause	→ falls nötig Wettkampfverpflegung einkaufen → auf genügend Schlaf achten → Pace (Kilometer-Zeit) für den Wettkampf festlegen (s. unten) → Festlegen, wann man die Startnummer abholt (s. unten)	→ genug Wasser trinken → Kohlenhydratlastig essen
Freitag	Pause	→ auf genügend Schlaf achten → sich motivieren und auf den Wettkampf freuen → abklären, wann du aufstehen/abfahren musst, damit du rechtzeitig am Start bist. (s. unten)	→ genug Wasser trinken → Kohlenhydratlastig essen
Samstag	20min lockerstes Jogging → Wer sich träge fühlt, hängt noch 2 Steigerungsläufe über 80m an. → Die Socke tragen, welche man auch am Sonntag tragen wird.	→ Frühstück für den Sonntag einkaufen → Wetterbericht kontrollieren und Wettkampfbekleidung bereitmachen. → Sporttasche packen. Startnummer und Chip bereits montieren. → Wissen, dass eine gewisse Nervosität dazugehört. → Positiv bleiben und sich auf den Wettkampf freuen → Renneinteilung nochmals im Kopf durchgehen (s. unten) → Schlafen gehen wie üblich. Wenig Schlaf in der letzten Nacht, weil man vielleicht auch nervös ist, schadet der Leistung nicht.	→ genug Wasser trinken → Kohlenhydratlastig essen → keine Experimente beim Abendessen → wer genügend getrunken hat in den letzten zwei Tagen, hat beim Pinkeln einen ganz hellen
Sonntag	Wettkampf	Den detaillierten Tagesablauf findest du auf der nächsten Seite.	→ nur noch wenig Trinken vor dem Start

## **Ablauf am Wettkampftag mit Startzeit 09.00 Uhr**

<b>05:00</b>	Aufstehen	→ Es lohnt sich mindestens 4 Stunden vor dem Start aufzustehen. Dann bist du am Start garantiert wach und hast genügend Zeit für die letzten Vorbereitungen.
	Frühstücken	→ Kohlenhydratreich und leicht verdauliches essen: Weissbrot, Zopf, Honig, Marmelade, reife Bananen. Kaffee zum Frühstück ist kein Problem, wenn dies auch sonst zu deinem Frühstück gehört. Nach dem Frühstück hast du idealerweise immer einen Bidon gefüllt mit Wasser griffbereit und nimmst ab und zu einen Schluck oder spülst den Mund damit. Der Durst kommt jetzt von der Nervosität und nicht, weil dem Körper Flüssigkeit fehlt. Die hast du ihm in den letzten Tagen zugeführt.
	Ausrüstung	Fertig packen. Nochmals das Wetter kontrollieren. Lieber zu viel Bekleidung mitnehmen, als sich im Nachhinein ärgern, weil man das ärmellose Shirt oder das Gilet vergessen hat. Ärmelinge/Handschuhe überbrücken zudem die ersten kühlen Lauf-Kilometer. Was dringend mit muss: Laufschuhe, Laufsocken, Shirt, Hose, Startnummer und Chip. Das Laufoutfit am besten schon zu Hause anziehen und mit dem Trainer anreisen.
<b>Individuell</b>	Anreise	Reise früh genug an, vor allem wenn du mit Auto kommst (Parkplatzsuche).
<b>07:00</b>	Ankunft	Eintreffen am Wettkampfort für alle, welche die Garderoben noch aufsuchen müssen, um sich umzuziehen oder ihre Tasche zu deponieren. Rechne genügend Zeit ein für die Verschiebung zum Wettkampfgelände!

<b>07:30</b>	Ankunft	Eintreffen am Wettkampfort für alle, die nicht zu den Garderoben müssen.
	Verpflegung	Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, nochmals etwas Kleines zu essen: reife Banane, Biberli, Riegel, Brot, etc.
<b>08:30</b>	Einlaufen	Jetzt solltest du auf dem Weg an den Start sein. Ein eigentliches Einlaufen benötigen nur LäuferInnen, welche schneller als 3h laufen. Und auch bei diesen reichen 15 Minuten völlig aus. Wenn es kalt ist, dann marschierst du zügig von der Garderobe an den Start oder läufst diese Strecke ganz locker. Die restliche Zeit verbringst du mit Lockerungsübungen, Stimmung geniessen und einem Schwatz mit den anderen LäuferInnen.
<b>08:50</b>	Einfinden am Start	Jetzt solltest du am Start stehen oder zumindest auf den letzten Metern dorthin sein. Reihe dich im Sektor ein, welcher zu deiner Endzeit passt.
<b>09:00</b>	Start	Juhui. Endlich. Auf einmal ist die ganze Nervosität und Anspannung verflogen und du darfst loslaufen.
<b>Xx:xx</b>	Ziel	Geil! Du bist im Ziel. Was für eine Leistung. Geniesse den Moment!

## **Renneinteilung**

- Stelle dich im für dich relevanten Startblock ein. Es gibt an bei den meisten Läufen mehrere 4 Startblocks, welche in Abständen gestartet werden. In einem schnelleren Startblock einsteigen, bringt an einem Marathon nichts. Man startet meist eh zu schnell. Wenn man schummelt, startet man noch schneller und büsst dafür auf den letzten Kilometern mit einem Einbruch.
- Starte verhalten und gehe Rangeleien aus dem Weg.
- Verzichte auf spektakuläre Überholmanöver durch Wiesen und Sträucher, über Trottoirs, etc. Damit verpuffst du nur unnötig Energie und könntest dich dabei auch noch verletzen. Übe dich auf den ersten Kilometern in Geduld und warte ab bis es Lücken gibt, um zu überholen.
- Teile dein Rennen ein und
  - halbiere die Strecke. Bis Kilometer 21 zählst du aufwärts. Ab Kilometer 21 sagst du dir: „Hey, ich bin ja schon auf dem Heimweg noch 20km, noch 19km, 18km, usw.“
  - drittelle die Strecke. Die ersten 14km versuchst du einen guten Rhythmus zu finden, die zweiten 14km rollst du im Rhythmus (flüssig und möglichst locker laufen) und genießt das Erlebnis, die letzten 14km hältst du das Tempo und versuchst durchzuziehen, egal wie hart es wird.
- Bestzeiten werden mit einem regelmässigen Rennen gelaufen. Das heisst, die erste wie auch die zweite Hälfte werden gleich schnell gelaufen, oder die zweite Hälfte sogar noch ein bisschen schneller.

## **Wie schnell laufen?**

Hinweise dazu findest du auch in Teil 3 dieser Serie.

- Du hast keine Erfahrung mit dem Marathon und weisst nicht wie schnell du laufen kannst. Dann laufe den Marathon während der ganzen Zeit (auch in den Steigungen) nur so schnell, dass du jederzeit mit einem Mitläufer plaudern könntest! Hast du zu wenig Sauerstoff, um mehrere Sätze am Stück sprechen zu können, dann bist du für einen Marathon zu schnell unterwegs und wirst auf dem letzten Drittel der Strecke dafür büssen und langsamer werden.

- Du weißt, wie schnell du deinen Marathon laufen möchtest. Dann laufe die erste Hälfte des Marathons genau in diesem Tempo und auf keinen Fall schneller. Für die zweite Hälfte, wirst du dann gerade genug Kraft haben, das Tempo durchzuziehen. (Wenn deine Endzeit realistisch vorausgesagt war.)
- Du hast schon verschiedene Wettkämpfe gemacht. Dann kannst du den „Laufzeitenrechner von Roger Kaufmann“ nutzen und dir eine Vorhersage für den Marathon machen lassen. Den direkten Link zum Laufzeitenrechner findest du auf unserer Website [www.vikmotion.ch/wissen/](http://www.vikmotion.ch/wissen/) in den Downloads der Trainingsplanung.  
Oder nimm die Pace (Zeit pro Kilometer) deiner 21km Bestzeit in diesem Jahr und rechne 10% dazu. In diesem Tempo läufst du die erste Hälfte, auf dem zweiten Teil versuchst du das Tempo durchzuziehen oder wenn du sehr gut vorbereitet bist, kannst du evtl. noch ein kleines Bisschen schneller laufen.

### **Lauftempo kontrollieren: Stoppuhr / Puls Uhr / GPS**

Bei den meisten Läufen wird jeder Kilometer mit einer Tafel markiert. Somit empfiehlt es sich das Lauftempo ganz einfach mit der Stoppuhr und anhand der Kilometermarkierungen zu kontrollieren. Schau jeden Kilometer kurz auf die **Stoppuhr** und überlege dir: „Ist dies mein geplantes Tempo?“.

- Wenn du auf der ersten Streckenhälfte schneller unterwegs bist, dann musst du unbedingt dein Tempo reduzieren. Auch wenn sich das Tempo noch locker anfühlt (sollte es ja auch, denn du bist gerade erst gestartet und hast noch nicht mal die Hälfte absolviert!)
- Wenn du auf der ersten Streckenhälfte langsamer unterwegs bist als geplant, dann kannst du ganz leicht schneller laufen. Aber übe dich in Geduld. Marathon macht dann Spass, wenn man auf den letzten Kilometern noch Reserven hat und dutzende, wenn nicht hunderte LäuferInnen einholt, was dann gleich noch zusätzliche Energie freisetzt.

Wenn man nicht viel Erfahrung hat, dann hat sich das Laufen nach Puls im Wettkampf nicht bewährt. Du kannst die **Pulsuhr** zwar tragen und ab und zu auf den Puls schielen, solltest dich aber nicht nach auf ihn verlassen. Eine kurze Ausführung, warum eine Puls Uhr und auch **GPS-Gerät** nur bedingt geeignet ist, kannst du in Teil 2 dieser Serie nachlesen.

## **Streckenverpflegung**

- Nutze jede Verpflegungsstelle, um zumindest Wasser zu trinken. Wird das Getränk in Bechern angeboten, dann reduziere dein Lauftempo und schnapp dir einen Becher. Das obere Ende des Bechers drückst du zwischen Daumen und Zeigfinger zusammen, so dass ein Schnabel entsteht. Dabei wird, was zu viel im Becher ist, gleich auch ausgeleert. Aus diesem Schnabel kannst du nun trinken ohne dir alles ins Gesicht zu schütten. Plastikbecher brechen beim Zusammendrücken meistens, was aber nichts macht.
- Wenn du dein eigenes Produkt (Gel, Riegel, etc.) dabei hast, dann nimm dieses ca. alle 30-45min kurz vor der Verpflegungsstelle zu dir und spüle dann mit zwei, drei Schluck Wasser von der Verpflegung nach.
- Wenn du einen Riegel oder Gel zu dir nimmst, solltest du gleichzeitig nur Wasser trinken. Wenn du gleichzeitig Kohlenhydratgetränk zum runterspülen nimmst, wird die Konzentration im Magen zu gross und es könnte dir schlecht werden.

## **Im Ziel**

Sei stolz auf dich! Freue dich über deine Leistung!

Nachdem der Puls ein wenig heruntergekommen ist, solltest du gleich versuchen ein, zwei Becher zu trinken. Wasser oder ein Kohlenhydrat-Getränk, was halt angeboten wird und dir schmeckt.

## **Erholung**

Geniesse die Stimmung und vergiss nicht, gleich nach dem Wettkampf die Regeneration einzuleiten. Du hast gerade eine Höchstleistung vollbracht. Die Regeneration wird zusätzlich gefördert durch:

- auslaufen ist absolut unnötig. Jetzt ist jeder Schritt, den du machen musst, einer zu viel. Du wirst schon spüren, was damit gemeint ist.
- wenn es kalt ist, dann gönn dir eine warme Dusche.
- was beim Halb-Marathon noch OK war, eine leichte Massage oder ganz leichtes Stretching, darfst du nach dem Marathon weglassen. Jedes zusätzliche ziehen oder drücken am Bewegungsapparat ist jetzt unnötig.
- innerhalb der ersten zwei Stunden nach Zieleinlauf regelmässig trinken und reichlich Kohlenhydrate (fest oder flüssig) zuführen
- innerhalb von 4 Stunden eine richtige Mahlzeit zu sich nehmen, die auch viel Protein/Eiweiss enthält

→ Die nächsten paar Tage ist dein Immunsystem aufgrund der hohen Belastung während des Marathons etwas geschwächt. Man spricht vom „Open-Window-Effekt“. Schau die erste Woche nach dem Marathon darauf, dass du dich nicht unnötig Zugluft aussetzt oder irgendwo rumfrierst, etc. In dieser Zeit holst du dir sonst relativ schnell eine Erkältung.

### **Trainingspause**

Du hast jetzt während Monaten auf den Marathon trainiert. Dies war wohl etwas vom Gesundesten, was du je für deinen Körper getan hast. Darum ist es auch kein Problem, wenn man mit dem Marathon nun den Körper überstrapaziert hat. Wichtig ist nun aber, dass du dir genügend Zeit zur Erholung gibst. Zwar ist der Muskelkater nach 3 Tagen meist schon wieder vorbei, im Körper sind aber auch 2 Monate nach einem Marathon noch nicht alle Strukturen wieder vollständig erholt.

Darum gilt fürs Erste: **2 WOCHEN LAUFVERBOT!**

Danach folgen zwei Wochen mit max. 2-3 Joggingeinheiten, welche kurz (unter 1h) und langsam sind. Wer mehr machen will, geht ins Wasser oder aufs Velo. Nach einer Woche können sich die Beine schon wieder fit genug für ein lockeres Jogging anfühlen. Verzichte darauf mit dem Wissen, dass wenn du dir jetzt genug Erholung gibst, du allein durch den Marathon leistungsmässig profitierst.

Leute die drei Tage nach dem Marathon schon wieder in der Gegend rumrennen haben das Prinzip von Belastung/Entlastung nicht begriffen. Sie sollten sich unbedingt in diesem Bereich mal schlau machen.

### **Weitere Tipps**

#### **Programmheft**

Lies das Programmheft (wenn es eins gibt von dem Marathon den du laufen wirst) von vorne bis hinten durch, damit sich offene, organisatorische Fragen rund um das Rennen schon mal klären. Ansonsten bietet sich auch immer an, die Website des Laufes genau zu studieren.

### **Startnummer**

Besorg dir deine Startnummer falls schon am Tag vor dem Rennen. Dann kannst du in aller Ruhe deine Ausrüstung bereitmachen und verzichtest auf unnötigen Stress am Wettkampfmorgen.

### **Pace-Bündel**

Werden Pace-Bündel angeboten, so hol dir eins mit der von dir angestrebten Laufzeit. Auf dem Bündel stehen die Durchgangszeiten für deinen Marathon drauf.

### **Zeitstress**

Bei grossen Veranstaltungen kann es z.B. zu Wartezeiten bei einem Shuttle Service oder einfach beim Verkehr geben. Wenn du der Typ bist, der sich durch solches Warten stressen lässt, dann geh frühzeitig los. So gibt's keinen Zeitdruck und im Startgelände oder der Garderobe bleibt genügend Zeit, um sich startklar zu machen und nochmals auf die Toilette zu gehen.

### **Vor-Start**

Trage falls es kühl sein sollte am Morgen über deinem Lauftunee z.B. alte Kleider welche du eh entsorgen wolltest (Pullover, Regenjacke, etc.). Du kannst damit an den Start zu gehen und bleibst somit warm. Ca. 5min vor dem Start ziehst du die Sachen aus und wirfst sie an den Strassenrand. Der Veranstalter wird diese Kleider dann einsammeln und vielleicht sogar einer caritativen Organisation zuführen. Hast du nichts zum Wegwerfen und brauchst vor allem einen Schutz gegen Wind und Regen, dann nimmst du einen grossen Abfallsack und machst für Arme und Kopf Löcher rein und ziehst diesen über den Kopf. So bist du wasser- und winddicht eingepackt.

Wie immer, wird es vor den Toiletten Stau geben. Es wird es dir niemand Übel nehmen, wenn du dann zum Pinkeln hinter einem Busch oder Baum verschwindest.

### **Lauftempo**

Im Teil 3 dieser Serie findest du mehr zum Lauftempo am Marathon. Damit du dann im Rennen nicht ständig rechnen musst, ob deine Geschwindigkeit stimmt, schreibst du die Durchgangszeiten für jede 5km mit einem wasserfesten Filzstift entweder auf den Unterarm oder auf die Startnummer. Achtung: verkehrt herum aufschreiben, damit du, wenn du von oben auf die Startnummer schaust, die Zahlen auch lesen kannst!

### **Pacemaker**

Bei vielen Läufen sind Pacemaker am Start die speziell beschriftet sind. Diese sehr erfahrenen LäuferInnen bringen dich in einem der Strecke angepasstem Rhythmus in der angegebenen Zeit vom Start bis ins Ziel. Wenn deine Endzeit einer Pacemaker-Zeit entspricht, dann kannst dich auch einem solchen anhängen. Es empfiehlt sich aber, ca. 30m hinter dem Pacemaker zu laufen. Seine Schäfchen sind meist wie eine eng gepackte Herde mit ihm unterwegs und stehen sich vor allem beim Verpflegen noch gegenseitig auf die Füße. Mit ein bisschen Abstand lässt es sich optimal vom Pacemaker profitieren, ohne irgendwelche Rangeleien.

### **Steigungen/Gefälle**

Laufe alle Steigungen zurückhaltend und nimm Tempo raus. Oben an den Steigungen solltest du nur minim stärker atmen müssen als beim Einstieg. Nimm dir dies in der ersten Runde sehr zu Herzen. Energie die du hier verpuffst, weil du voll motiviert und noch frisch bist (du hast ja erst wenige km in den Beinen), wird dir garantiert auf den letzten 5km fehlen.

Wo es rauf geht, geht's auch wieder runter. Laufe die abfallenden Streckenteile locker und leicht, genieße das Abwärtsrollen und verzichte aufs Gas geben oder auf das Runterlaufen mit Zug.

### **Toiletten auf der Strecke**

Bei vielen Verpflegungs- und Sanitätsposten auf der Strecke, findet man auch Toiletten. Und sonst geht man halt kurz in die Büsche.

### **Verpflegung**

Die meisten Läufe bieten eine Streckenkarte an, auf welcher einem grafisch aufgezeigt wird, bei welchem Kilometer was an Verpflegung angeboten wird. Unbedingt mal anschauen.

## **Ablenkung**

Je mehr du dich ablenken kannst, umso leichter wird es dir fallen, die 42km hinter dich zu bringen:

- Geniess die Umgebung
- Erfreue dich an den vielen Zuschauern, Musikbands, etc.
- Wenn es dann langsam anstrengend wird, kannst du dich mit folgenden Gedanken ablenken/motivieren:
  - Sich sagen: „Hey es sind nur noch 10km, das entspricht meiner üblichen Trainingsstrecke.“
  - Nicht an die schweren Beine denken, sondern an die Arme. Dies sind noch kaum müde. Sprich mit ihnen und sag: „Los Arme, macht ein bisschen mehr Rhythmus“. Und schon verkürzt sich der Schritt und es geht wieder leichter.
  - An etwas Motivierendes aus dem Training oder anderen Wettkämpfen denken.
  - Oder einfach mit Schlagwörtern arbeiten. Sich immer wieder selber sagen: „Los, weiter so“, „Hart bleiben“, „Lauf!“, etc.

## **Allgemeine Hinweise**

### **Krankheit**

Gehe auf keinen Fall krank an den Start! Wer eine Grippe hatte und diese ist noch nicht mindestens doppelt so viele Tage vorbei, wie man auch krank war, hat Lauf- und vor allem Wettkampfverbot.

### **Verletzung**

Bei einer ernsthaften Verletzung solltest du ebenfalls auf den Start verzichten.

### **Trinken vor dem Start**

Wer in den letzten zwei Stunden vor dem Start zu viel trinkt, läuft Gefahr, dass er kaum gestartet, schon in die Büsche muss zum pinkeln. Wichtig sind die zwei Tage vor dem Lauf. Darum reicht es aus die letzten Stunden vor dem Start nur ab und zu einen Schluck zu nehmen.

### **Brustwarzen**

Bei Männern besteht die Gefahr, dass durch das Shirt beim Laufen die Brustwarzen aufgescheuert werden. Dieser Effekt verstärkt sich insbesondere bei Regen. Um dies zu verhindern klebt man die Brustwarzen mit etwas Tape ab.

### **Wundreiben/Wolf**

Um ein wundreiben unter den Armen oder zwischen den Beinen zu verhindern, kann man etwas Vaseline einreiben. Bei den Hosen läuft es sich normalerweise besser, wenn man kurze Tights (enganliegende Hose) trägt anstatt Shorts (Flutterhosen).

### **Schuhe binden**

Mach immer einen Doppelknopf in deine Schuhbänder! Am besten gewöhnst du dir das schon im Training an. Es gibt wenig das mehr nervt, als wegen dem Binden von offenen Schuhbändern am Wettkampf 30 Sekunden zu verlieren (auch bei einem 4stündigen Marathon!) und noch aus dem Rhythmus zu fallen.

**VIKMOTION wünscht dir einen erfolgreichen Marathon!**

**Keep on Running**

**Thomas Mullis und Viktor Röthlin**