

Alles Wichtige für die letzten Tage vor dem, zum und nach dem Marathon

Zu Beginn das Allerwichtigste: Startnummer, Chip und Schuhe nicht vergessen!

Zum Training

In der letzten Woche, also ab kommenden Montag dürft Ihr nur noch **max. 2x Laufen. Am besten Dienstags einen DL von max. 50min und Donnerstag noch einen sehr langsamen Lauf von 40-50min.** Die restlichen Tage sind absolut Trainingsfrei zu halten, also keine anderen sportlichen Betätigungen. Lediglich **am Samstag könnt Ihr noch mal 15-20min. zu Auslockern ganz langsam Traben.** Das fällt aber dann nicht mehr unter Training. Wir glauben jeder von Euch ist sehr gut vorbereitet, Ihr könnt nichts mehr verbessern, sondern nur noch was kaputt machen.

Zur Ernährung

Eure Ernährung jetzt sollte möglichst **kohlenhydratreich (mind. 60%) sein, also Nudeln, Brot, Kartoffeln, Reis, Obst, und Gemüse reichlich.** Die Kohlenhydrate werden aber nur vom Körper gut aufgenommen, wenn kein Flüssigkeitsdefizit vorhanden ist, d.h. ausreichend trinken. Merke: **Jedes Gramm reine Kohlenhydrate bindet 4 Gramm Wasser!** Eine Gewichtskontrolle könnt Ihr in den letzten Tagen deswegen getrost vergessen, ein paar hundert Gramm mehr Gewicht machen nichts aus, das ist nur Power! **Aber auch auf Proteine und Fett nicht völlig verzichten!**, denn es gibt in der Muskulatur ein Speicherfett, welches zur Energiegewinnung im Ausdauerbereich dient. Es versorgt die arbeitenden Muskeln mit Fettsäuren, die nicht aus dem üblichen Fettgewebe stammen. Und werden diese im Training oder Wettkampf verbraucht, müssen sie auch wieder ersetzt werden. Ideal Pizza mit **dickem** Boden und (Hart-)Käse und Schinken oder Fisch, Pellkartoffeln mit Karotten und Butter, und dazu immer eine große Portion Salat und Gemüse.

Ernährung am Samstag

Wenn Ihr bereits in München seit, könnt wenn Ihr wollt, **kurz auf der Nudelparty vorbeischaun,** besser Ihr füllt die Glykogenspeicher in einer Pizzeria auf. Dies aber bitte nicht zu spät. Wer evtl. bereits ein wenig nervös ist, kann vor dem, Schlafengehen **ruhig ein Bier** trinken. Aber auch Finger weg von übermäßigen Gaben von Magnesium, oder hoch konzentrierten Mineralgetränken. Einerseits kann zuviel Magnesium die Spannkraft in der Muskulatur herabsetzen, so dass Ihr am nächsten Morgen die Beine nicht hoch bekommt, andererseits nutzt das jetzt nur noch dem Geldbeutel der Pharmaindustrie!

Frühstück am Sonntag

Jetzt könnt Ihr nichts mehr auffüllen. Am besten Ihr frühstückt **1-2 Semmeln (kein Vollkorn, der Magen soll nicht belastet werden) mit Marmelade, Honig, Käse. Zu trinken gibt´s (Früchte- oder Kräuter-Tee),** aber bitte möglichst keinen Schwarzen Tee oder Kaffee, da dieser entwässernd wirkt.

Duschen am Vorabend

Achtung am Samstag nur **kurz und nicht zu warm Duschen, Baden scheidet aus.**

Anreise

Am besten Ihr plant Eure Abfahrt von zu Hause so, daß **Ihr spätestens um 8.00** am Olympiastadion seit. Zu beachten ist, dass zwar die Straßen nach München frei sein sollten, es aber **im Bereich der Einfahrt zur Parkharfe immer Rückstau gibt.**

Streckeninfos für Angehörige und Betreuer

findet Ihr zum Download auf unserer Homepage. Einmal eine Aufstellung dazu, wer mit welcher angestrebten Laufzeit wo auf der Münchner Marathonstrecke zu sehen ist und einen speziell ausgearbeiteten Betreuerplan, wo beschrieben ist, wie man mit möglichst wenig Aufwand seinen Läufer an vier Punkten in der Stadt treffen kann.

Startunterlagen und Marathonmesse

Ausgabe erfolgt in der Werner von Linde Halle, ca. 100m vom Olympiastadion entfernt. **Bitte nicht zu lange auf der Messe shoppen,** das macht müde Beine!.

... noch mal zur Erinnerung: Startnummer, Chip und Schuhe nicht vergessen!

Kleidung vor dem Lauf

Da es ja auch etwas kalt am Start sein kann und Ihr bereits ca. 20min vor dem Startschuss im Startplatz sollt, ist es wichtig sich warm zu halten. Am besten Ihr zieht Euch **alte Klamotten** an, die leicht auszuziehen (**ca. 5min vor dem Start**) sind und Ihr **anschließend wegwerfen** könnt. Gut ist, wenn Ihr Euch einen **Müllsack** nehmt, Löcher für Arme und Kopf ausschneidet und überzieht. Könnt Ihr dann auch noch eine Minute vor dem Start wegwerfen. Wenn es kalt ist, empfiehlt es sich mit dünnen Baumwollhandschuhen zu laufen, die Ihr dann auch wegwerfen könnt.

Kleidung beim Lauf

Keinesfalls zu warm anziehen, für lange **Tights und langärmelige Funktionsshirts muss es schon schneien! Die (Wettkampf-)Socken am besten schon beim langsamen Jog einen Tag vorher zusammen mit den Wettkampfschuhen einlaufen**, damit es keine Blasen gibt. Nicht vergessen die kritischen Stellen zum Wundlaufen für jeden Einzelnen mit Tape zu verpflastern bzw. mit **Vaseline** vorbeugend einzuschmieren.

Laufuhr

Ohne Laufuhr mit Stoppfunktion sollte keiner starten!

Pulsmesser

Zu bedenken ist, dass der Puls ist im Startbereich bereits so hoch ist und Ihr Euren Rennpuls schon fast im Stehen erreicht. **Richtet Euch vornehmlich nach den Kilometerzeiten für Eure realistische Endzeit! Durchkommen schafft Jeder!** Es ist der große Tag und **Wettkampf**, also Pulsmesser wenn überhaupt nur als zweites Kontrollinstrument nutzen.

Ernährung unmittelbar vor dem Lauf

Als Zusammenfassung das bewährte Konzept: **Einen Power Bar Riegel eine Stunde langsam vor dem Start mit Flüssigkeit (unbedingt 0,5 – 1L) essen**, das reicht dann für mind. 1,5 Laufstunden.

Stretching unmittelbar vor dem Lauf

Akutes Stretching vor dem Wettkampf hat **negative Effekte** auf die Leistungsfähigkeit. Dehnübungen kurz vor sportlichen Aktivitäten können, wenn auch nur minimale, Muskelschäden verursachen und dadurch die Leistung im Anschluss verringern. So ergaben Tests hierzu eine verringerte Muskelkraft, ein kleineres Drehmoment und eine geringere Sprunghöhe nach den Dehnübungen, da dem Muskel die Spannung entzogen wird. Lockeres Einlaufen, ein paar Steigerungsläufe über 30-50m und evtl. einige dynamische Sprünge auf der Stelle genügen!

Ernährung beim Lauf

Mit 2-3 Power Gels, die Ihr am besten an Eure Laufhose tackert, übersteht Ihr den Rest sicher ohne Glykogenmangel. Nach **ca. 80-90min Laufzeit könnt und sollt** Ihr das erste Power Gel zu Euch nehmen. Wichtig ist, das Ihr das Gel **unmittelbar vor einem Getränkestand** zu Euch nehmt, Ihr braucht für die Entfaltung der Kohlenhydrate ausreichend Flüssigkeit. Das könnte so ausschauen: Wenn Ihr in einer Gruppe lauft, setzt Euch langsam an die Spitze, 200-300m(!) vor dem Getränkestand das Gel nehmen (klebt nur kurz), am ersten Wasserstand einen Becher schnappen, gehen und ruhig trinken. Jetzt hat Euch die Gruppe wieder. Am letzten Tisch noch mal einen Becher nehmen und etwas nachtrinken. Die Gels reichen dann für gut 45 Minuten. Bitte plant die Gelaufnahme schon zu Hause. Je nach Temperatur, solltet Ihr oft Getränkestationen anlaufen. Das angebotene Mineralgetränk regelmäßig, davon aber nicht zu viel trinken. **Motto: Lieber Laufen als Saufen!** ;-). **Alternative** zu den Gelbeutel oder zusätzlich: Löst jeweils 1 Gel in ca. 300ml Wasser auf und gebt den Inhalt in eine kleine Flasche (z.B. leere Flaschen von Powerade). Diese Flasche kann Euch dann auch Euer Betreuer am vereinbarten Punkt geben. Eure Gels habt Ihr aber dann trotzdem dabei – für den Fall das man sich nicht trifft.

Startaufstellung

Bitte orientiert Euch an den Pacemakern, bzw. bei Zeiten dazwischen, dies abschätzen wo Ihr stehen sollt und etwas vor diesen aufstellen – lieber einholen lassen, also gleich mal einholen zu müssen.

Taktik

Plant realistisch! Auf jeden Fall gleichmäßig laufen, d.h. die erste Hälfte der Strecke **1-2min langsamer** als die zweite laufen, das ist die Taktik der Erfolgreichen. Ihr könnt Euch **die Durchgangszeiten auf einem Pflaster oder Klebestreifen notieren**, das Ihr Euch auf die Hand klebt. Ent-

scheidet Euch am besten für die **Tempomacher**, aber auf keinen Fall für den zu schnellen. Ein wichtiger Punkt ist auch die vorausschauende und kognitive Laufweise. D.h. **regelmäßig die Zwischenzeiten checken**, die **Hinweistafeln für km-Angaben und Verpflegungsstände an der Strecke beachten**, den Läuferstrom bzw. die Läufergruppen vor sich beobachten, damit rechtzeitig der optimale Weg auf der Strasse gefunden werden kann. Wichtig ebenso das Haushalten mit den Kräften auf dem ersten Streckenabschnitt. Versucht nicht bei kleineren und grösseren Steigungen bzw. Gefällen und Verwinkelten Streckenabschnitten Zeit gutzumachen bzw. mit aller Gewalt in der Sollzeit zu bleiben. Das kostet viel Kraft und ermüdet die Muskulatur zusätzlich. Baut lieber auf die langen Geraden der Strecke, wo Ihr gut rollen und ziehen könnt. Wer noch was zulegen kann, der kann und sollte es ab Kilometer 30 riskieren.

Kleidung und Verpflegung nach dem Lauf

Es gibt im Stadion eine Gepäckabgabestelle, gebt bitte Eure Kleidung vor dem Start rechtzeitig ab. **Sofort nach dem Lauf ganz warm einpacken, auch eine Mütze gehört dazu! Nicht lange** (besonders bei Kälte und Regen) an den **Verpflegungsstellen im Ziel aufhalten**. Nehmt Euch alles was Ihr braucht oder jetzt gerne hättet ruhig mit. Am besten macht einen Treffpunkt mit Euren Betreuern irgendwo im Stadion aus. Danach kann mit dem Verpflegen fortgefahren werden. Reichlich Flüssigkeit und ein **großer Schluck Cola** gehören hier ruhig dazu.

... und noch mal: Startnummer, Chip und Schuhe nicht vergessen!

Nach der Dusche und evtl. entspannen im Olympiaschwimmbad wäre es schön wenn wir uns nach dem Lauf kurz für ein Foto treffen könnten. **Unser Vorschlag: 15.30Uhr unter der Anzeigetafel, ausserhalb der Nordkurve**. Dieser Ort ist auch gut geeignet, um sich mit seinen Betreuern und Fans zu treffen, da diese nicht direkt auf die Bahn im Stadion dürfen. Vielleicht machen ja Eure Freunde Digitalfotos von Euch (Start, Strecke,Ziel...). Bitte stellt uns diese Fotos dann auch zur Verfügung.

Alles Gute
Euer Marathonteam
Werner & Bernd