

Endspurt vor dem Marathon

Training in Maßen, die richtige Ernährung: Was in der letzten Phase der Vorbereitung für den **Vienna City Marathon** zu beachten ist



In den letzten Tagen vor dem Lauf ist Erholung angesagt

Das monatelange harte Lauftraining ist vorbei, das Ziel nicht mehr weit: der Vienna City Marathon am 10. April. Wie man die letzte Phase vor dem Rennen gestaltet, ist entscheidend für den Erfolg. „In den beiden Wochen vor dem Marathon beginnt das Tapering, also das Abtrainieren, beim Halbmarathon zehn Tage vorher“, sagt der Sportwissenschaftler Michael Koller von der Sportordination in Wien. „Aus Angst, ihre gute Form zu verlieren, trainieren leider viele Hobbysportler knapp vor dem Wettkampf zu hohe Umfänge und zu intensiv. Der Körper braucht aber vor der großen Belastung Ruhe, um sich wieder mit Energie volltanken zu können.“ Koller rät, den Umfang auf 50 bis 70 Prozent des gewohnten Pensums zu reduzieren, in der Wettkampfwoche auf 30 Prozent. Kurze Abschnitte im Renntempo sollten weiter Teil des Programms sein, um Tonus und Spritzigkeit für den Wettkampf zu erhalten.

Auch die richtige Ernährung ist wichtig. In der vorletzten Woche vor dem Marathon empfiehlt der Ernährungswissenschaftler Axel Dinse vom Gesundheitszentrum Urban Health Concept ballaststoffreiche Nahrung,

zum Beispiel Hülsenfrüchte oder Vollkornprodukte. „Genau eine Woche vor dem Rennen absolviert man die letzte härtere Trainingseinheit. An diesem Tag isst man sehr kohlehydratarm, die Speicher in Muskel und Leber entleeren sich“, sagt Dinse. In der letzten Woche steigert man täglich den Kohlehydratanteil, bis man am Samstag 300 oder 400 Gramm erreicht. Dies sorgt für, dass die Kohlehydratspeicher voll sind. Zudem sollte man sehr mineralstofffrei-

ches Wasser trinken, damit der Elektrolythaushalt in Ordnung ist.

Ob man so ein Rennen durchhält, ist auch Kopfsache. „Wenn in den letzten Tagen vor dem Lauf Selbstzweifel aufkommen, sollte man sich auf seine Stärken konzentrieren und in Erinnerung rufen, wie gut man trainiert hat“, sagt der Sportpsychologe Fabio Richlan von der Universität Salzburg. „Es beruhigt auch, sich einen optimalen Rennverlauf vorzustellen, den Streckenplan gut einzuprägen oder mit Freunden und Familie zu vereinbaren, wo sie stehen werden.“ Beim Start sollte man sich nicht verleiten lassen loszusprinten, um die Kräfte zu schonen. Wenn sich später Schmerzen und Erschöpfung einstellen, kann es helfen, an Menschen zu denken, die einen unterstützen oder sich einen Motivationspruch vorzusagen wie „Durchbeißen!“ Den sollte man sich schon vorher überlegen, um ihn im entscheidenden Moment parat zu haben. Hat man diese Phase überwunden, weiß man meist, dass man es geschafft hat. „Dann kippt die Stimmung ins Positive, und das soll man bewusst genießen“, sagt Richlan. Und das Publikum „trägt“ einen ins Ziel vor dem Burgtheater.

Luise Walchshofer



Ernährungsberater Dinse empfiehlt dieses Regenerationsgetränk nach dem Lauf: 250 ml Mandelmilch, eine halbe Banane, zwei Esslöffel Hanf- oder Sonnenblumenmehl