

# Tipps vom Hamburger Laufladen für den Marathon



## Die letzte Woche vor dem Marathon:

- Umfang reduzieren (30% weniger km laufen)
- Laufspezifik erhalten (Mittwoch vor dem Rennen letztes Tempotraining, z.Bsp. 3 x 1000m im Marathontempo für 3 h Läufer, 5 km 10 sec schneller als Marathontempo für 4 h Läufer)
- Viel trinken, kohlenhydratreich essen
- Viel schlafen (das ist die beste Regeneration)
- Fußnägel schneiden
- Letzte Maßnahmen gegen Überlastungserscheinungen: Massage, Kinesiotape, heiße Rolle, Besuch beim Physiotherapeuten oder im Hamburger Laufladen
- Mit technischen Hilfsmitteln vertraut machen: Menüführung von GPS- und Herzfrequenzgeräten etc.
- Wenn du dir Verpflegung an der Strecke reichen lässt: Auf den Meter genauen Übergabepunkt abmachen. Welche Straßenseite? Welche Kleidung trägst du? Wann triffst du wo ein ?

## 2 Tage vor dem Rennen:

- Wettervorhersage beachten (und kritisch hinterfragen): Kleidung auswählen
- Ausrüstung packen: ab 8° Durchschnittstemperatur: Kurze Hose, kurzes Hemd; Socken dürfen bereits 1 x getragen sein; Akkus von GPS Geräten aufladen, Batterien kontrollieren; 2 KH-Gels in die Hosentasche packen; Altes Sweatshirt/Hose für die Vorstartphase mitnehmen (2 Minuten vor dem Start: Wegwerfen), Druckfreie Schuhe für nach dem Rennen (falls du dir heftige Blasen läufst), Flasche mit Regenerationsgetränk: Hochwertig: "Ultra Refresher"
- Schwachstellen (Füße, Brustwarzen) tapen
- Startunterlagen „antizyklisch“ abholen (samstags ist es evtl. sehr voll auf der Marathonmesse)

## Abend vor dem Wettkampf:

- Mit Hilfe eines Stadtplans/Skizze des Veranstalters mit dem Start/Zielbereich vertraut machen
- Normales Abendessen. Kein Salat.

## Wettkampftag (neudeutsch: Raceday):

- Frühstück (spätestens 2h vor dem Start): Weiße Brötchen mit Honig, wenn du es gewohnt bist: "Ultra Starter". Kein Müsli!
- Ggf. Achselhöhlen, Adduktoren mit wenig Vaseline einreiben
- Mindestens 70 min vor dem Start am Wettkampfort eintreffen. Evtl. sind die U-

Bahnen brechend voll.

- Gern 3 x vor dem Wettkampf auf Toilette gehen. Nutze Toiletten, die nicht direkt am Start liegen
- 10 Minuten vor dem Start: 200ml mit etwas Salz trinken (so viel Salz, dass man es kaum schmeckt. Beugt Muskelkrämpfe vor. KEIN MAGNESIUM vor und während des Laufs!)
- Nicht zu früh in den Startblock gehen (4h Läufer: Ca.15 Minuten. Das hängt von der Veranstaltung ab.

### **Nach dem Startschuss:**

- Immer ruhig bleiben!
- Bei Kälte: Altes T-Shirt mitnehmen und bei km2 wegwerfen.
- Gleichmäßig laufen! Gern herzfrequenzorientiert. Stoppuhr am Handgelenk tragen und jeden Kilometer mitstoppen. Auf den letzten Kilometern steigt evtl. die Herzfrequenz.
- Bei Sonneneinstrahlung: Schattenseite nutzen
- An den Verpflegungsstellen: Hinteren Bereich nutzen, dort ist es nicht so voll
- Falls das verteilte Wasser kalt sein sollte: Nicht sofort schlucken, sondern erst im Mund „vorwärmen“
- Alle 25-30 Minuten AB START: 1 KH-Gel mit ca. 100ml Wasser nehmen. Oder „High5 Isogel“ ohne Wasser. Beim Haspa Marathon Hamburg werden KH-Gels (Energy Gel von High5) erst ab KM 20 gereicht!
- Laufstil variieren, um Überlastungen zu vermeiden: Vorderfuß, Rückfuß, 50 m zwischendurch schneller laufen.
- Bei Hitze: Kopf mit Wasser kühlen und die Schwämme, die normalerweise mit dem Startbeutel ausgeteilt werden, dafür nutzen. Laufkappe tragen. Der Körper erhitzt sich beim Marathon auf 40°C
- Du musst während des Rennens auf die Toilette? Plane Wartezeiten an den Dixieklos ein.

### **Nach dem Rennen:**

- 1 Liter trinken: Wasser, alkoholfreies Bier, Eiweißregenerationsgetränke
- dezentral mit Angehörigen treffen. Evtl. gibt es einen offiziellen „Meetingpoint“ mit alphabetischen Punkten
- trockene Sachen anziehen. Körper warm halten
- Kompressionssocken/Tights beschleunigen die Regeneration
- Beine hochlegen. Den Marathon vom Sofa aus als Aufzeichnung im Fernsehen sehen.

### **Die Woche nach dem Wettkampf:**

- Von Kollegen feiern lassen: Finishermedaille im Büro auffällig platzieren
- Alternativ trainieren: Aquajoggen und Radfahren beschleunigen die Regeneration

Weitere Hilfe gibt es im **Hamburger Laufladen**, Ohlsdorfer Str. 60, 22297 Hamburg  
info@hamburger-laufladen.de