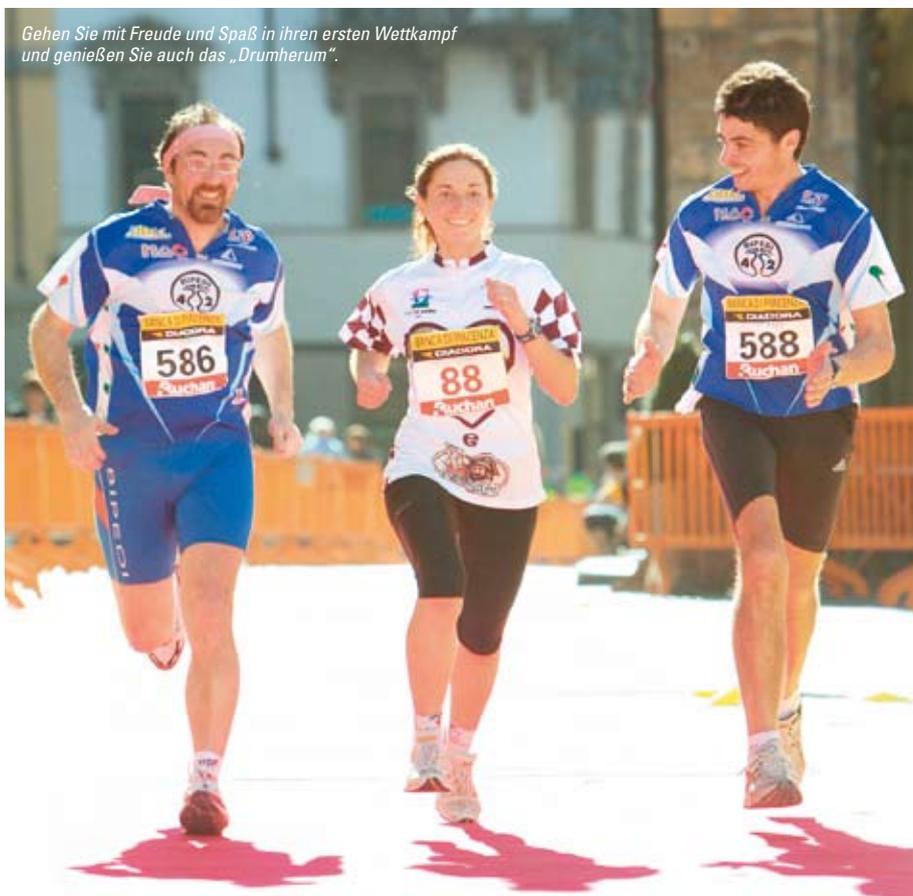


Gehen Sie mit Freude und Spaß in ihren ersten Wettkampf und genießen Sie auch das „Drumherum“.



© FROCA / SHUTTERSTOCK

hören. Die Teilnehmerzahlen bei vielen Läufen werden vor allem deshalb größer, weil immer mehr leistungsschwächere Läufer mitmachen.

Wo finde ich eine Übersicht von Läufen?

Im LAUFSPORT-Magazin (nach dem Infospecial) oder auch online im ständig aktualisierten ÖLV-Laufkalender (<http://www.oelv.at/static/wettkampf/lauftermine10.pdf>). Oft gibt es neben dem „Hauptlauf“ eine Distanz für weniger trainierte Läufer.

Wie melde ich mich an?

Für die meisten Läufe können Sie sich online voranmelden oder vor Ort nachmelden, was allerdings meist teurer ist. Eine Nenngebühr bei normalen Volksläufen von € 10,- bis € 20,- ist normal, bei großen Marathons natürlich deutlich mehr. Wenn der Veranstalter keine(n) großen Sponsor(en) hat, ist damit auch kein wirklicher Gewinn zu erzielen.

Wie wird meine Zeit gestoppt?

Bei immer mehr Läufen erfolgt die Zeitnahme mittels Chip. Dieses kleine Ding, das in die Schuhbänder mit eingebunden wird, können Sie entweder für eine Veranstaltung gegen eine kleine Gebühr mieten (Rückgabe nicht vergessen!) oder kaufen und dann bei allen Läufen mit Chip-Zeitnehmung weltweit verwenden. Achten Sie bitte unbedingt darauf, dass Sie den Chip nicht innerhalb Ihrer Laufkollegen vertauschen, sonst kann die Ergebnisliste nie stimmen.

Wie trainiere ich die letzten Tage vor dem Rennen?

Die letzten Tage vor dem Rennen können Sie kein versäumtes Training mehr aufholen. Das letzte anstrengende Training sollte vier oder fünf Tage vor dem Rennen absolviert werden, dann sollten Sie alles tun, damit Sie am Renntag bestmöglich ausgeruht an den Start gehen.

Wann sollte ich vor Ort sein und wie wärme ich mich auf?

Rechnen Sie mit Wartezeiten bei der Startnummernausgabe und mit Staus/Umleitungen bei der Anreise. 60 bis 45 Minuten vor dem Start sollten Sie alle Unterlagen haben, Chip und Startnummer (mit Sicherheitsnadeln) montiert haben, so dass Sie nun zehn bis fünfzehn Minuten locker aufwärmen können. Ein kurzes anschließendes Dehnen (eher Schwunggymnastik) und ein paar kurze, lockere Steigerungsläufe sind okay. Timen Sie Ihr Aufwärmprozedere (inkl. Toilette ...) so, dass Sie bereits 15–20 Minuten vor dem Start tatsächlich startbereit sind. Zum Aufwärmen ziehen Sie sich eher zu

Laufen für Einsteiger

DAS ERSTE MAL WETTKAMPFMÄSSIG Sie laufen nun seit einiger Zeit und Sie haben Spaß daran. Spaß macht es vor allem auch deshalb, weil „etwas weitergeht“. Bei gleicher Anstrengung können Sie nun ein höheres Tempo laufen und beim gleichen Tempo ist der Puls deutlich niedriger als noch vor einigen Wochen. MAG. WILHELM LILGE

Warum machen Sie nicht einmal bei einem Wettkampf mit? „Nein, ich laufe ja nur zum Spaß, das ist nichts für mich.“ Sie brauchen keine falsche Scheu haben. Bei Bewerben wie dem Frauenlauf, den diversen Firmenläufen und auch bei den bei vielen Volksläufen angebotenen Hobby- oder Schnupperläufen steht weniger der Wettkampfgedanke, sondern das gemeinsame Ausüben unseres schönen Hobbys im Vordergrund.

Durch die Teilnahme an einem Laufbewerb schöpfen Sie sicher neue Motivation für Ihr weiteres Training. Und wenn Sie sich gleich für einen Lauf anmelden, dann motiviert Sie das auch für das Training bis dahin.

Was ist die wichtigste Voraussetzung?

Gesundheit. Mit der Startnummer auf der Brust (siehe auch RUNNY) werden Sie sich wahrscheinlich mehr anstrengen als beim Training. Wenn aber gleich mehrere Risikofaktoren vorliegen (Bluthochdruck, Übergewicht, Rauchen, etc.), dann lassen Sie sich vor einem Wettkampf sportmedizinisch untersuchen (mit Belastungs-EKG) – auch wenn mehr Herzinfarkte im Bett passieren als beim Marathon. Es nützt halt nichts, wenn es gerade Sie trifft.

Sie haben Angst sich zu blamieren?

Wenn Sie fünf Kilometer in circa 30 Minuten laufen können, werden Sie bei den „normalen“ Läufen sicher nicht zu den Letzten ge-

warm an – dabei können Sie auch einen schweren Trainingsschuh tragen. Wenn Sie dann kurz vor dem Start in Ihre neue Renn-dress und die leichten Wettkampfschuhe wechseln, fühlen Sie sich noch besser. Wenn relativ niedrige Temperaturen herrschen und es vielleicht sogar regnet, sollte Ihnen beim Start etwas kühl sein, sonst sind Sie sicher zu warm angezogen.

Was sollte ich vorher essen und trinken?

Natürlich sollten Sie nicht mit vollem Magen am Start stehen, aber leer sollten Sie sich auch nicht fühlen. Da die meisten Läufe am Vormittag gestartet werden, ist ein leichtes Frühstück ohne große Ballaststoffmengen zwei bis drei Stunden davor ideal. Bis zum Start können Sie noch ab und zu ein paar Schlucke trinken.

Wo deponiere ich während des Laufs meine Sachen?

Oft dient das Auto bei einem Lauf als Umkleide- und Aufbewahrungsraum für Ihre Wertsachen. „Menschenwürdige“ Garderoben/Duschen sind nicht immer vorhanden, weshalb die Anreise mit öffentlichen Ver-

kehrsmitteln oder dem Fahrrad zwar in der Theorie gut klingt, in der Praxis aber meist gewisse Probleme nach sich zieht.

Soll ich mich beim Start gleich in die „Pole Position“ stellen?

Je nach Teilnehmerzahl sollten Sie sich rechtzeitig und gemäß Ihrem Leistungsniveau in das Teilnehmerfeld hinter der Startlinie einreihen. Bei einer Chipzeitmessung wird Ihre (Netto-) Zeit erst dann gestartet, wenn Sie tatsächlich über die Startlinie laufen, also brauchen Sie nicht zu drängeln.

Wie soll ich mir das Rennen einteilen?

Wenn es dann endlich losgeht und der mit Spannung erwartete Startschuss fällt, geht es nicht darum, das Feld medienwirksam (?) auf den ersten 300 m anzuführen und dann zu vergönnen, sondern sich die Kräfte vernünftig einzuteilen. 80 % der Teilnehmer beginnen zu schnell. Auf dem ersten Kilometer sollte Ihnen das Tempo zu langsam vorkommen, dann wird es wahrscheinlich gerade passen. Gut sichtbare und richtig aufgestellte Kilometertafeln helfen natürlich. Die Temposteuerung nach der Pulsuhr funktioniert

bei Wettkämpfen zumindest in der Anfangsphase nur bedingt. Wenn Sie ein gleichmäßiges Tempo laufen, werden Sie in der zweiten Hälfte fast nur überholen und das wird Sie richtig beflügeln. Wenn Sie das eingeschlagene Tempo aber nicht halten können, laufen Sie eben langsamer weiter oder machen Sie eine kurze Gehpause. Es ist immer besser, langsamer zu finishen als gar nicht.

Und danach?

Im Ziel angekommen, sollten Sie ein paar Minuten weiter gehen, bis sich der Kreislauf beruhigt hat. Ziehen Sie sich möglichst bald trockene Sachen an und gehen Sie etwas auslaufen, dann fühlen Sie sich am nächsten Tag besser. Beim Wettkampf selbst verkühlt sich niemand, die kritische Phase ist danach beim Tratschen mit den Laufkollegen. Das eine Bier nach dem Lauf mag ja okay sein, aber wenn Sie viel geschwitzt haben, kommen Sie so sehr schnell zu einem billigen Rausch, der die Heimfahrt nicht unbedingt sicherer macht. Außerdem verzögert Alkohol die Regeneration. Feiern Sie also daheim Ihren ersten gelungenen Wettkampf und setzen Sie sich bald ein neues Ziel! ●

GEDANKEN EINER LÄUFERIN WIE DU UND ICH

Laftagebuch von Beatrix Summerer

Neu durchstarten

Freitag, 7. 5. 2010

Es ist soweit. Nach langer Verletzungspause wage ich mich heute wieder auf die Laufstrecke. Ich bin etwas nervös. Werde ich Schmerzen haben? Was dann? Um auch wirklich gut vorbereitet zu sein, wärme ich extra lange auf, inklusive spezieller Übungen für die betreffende Körperstelle. Dann beginne ich mit kleinen zaghaften Laufschritten. Ganz vorsichtig setze ich einen Fuß vor den anderen. Meine Aufmerksamkeit ist dabei völlig auf die rechte Hüfte gerichtet, um nur ja die geringsten Anzeichen von Schmerz wahrzunehmen. Gleichzeitig habe ich die Hoffnung, dass dieser Fall nicht eintritt. Vorerst spüre ich nichts, was mich positiv stimmt. Sollten meine therapeutischen Maßnahmen also doch Wirkung gezeigt haben?

Aber ich will mich nicht zu früh freuen, denn ich bin gerade mal fünf Minuten unterwegs. Ich steigere geringfügig das Tempo und versuche in einen halbwegs angenehmen Lauf-rhythmus zu kommen. Das ist gar nicht so einfach, denn ich bin immer noch ziemlich angespannt. Es könnte ja jeden Moment wehtun. Nein, ich muss mich ablenken, denn sollte der Schmerz erneut auftreten, kann ich es ohnehin nicht verhindern, schon gar nicht, wenn ich dauernd daran denke und mich mehr und mehr verkrampfe. Also, was tut sich rund

um mich herum. Mir fällt auf, dass die Felder nach der ersten Bearbeitung sehr sauber aussehen. Außerdem hat jetzt endgültig der Frühling Einzug gehalten. Nach langer Winterdunkelheit ist die Sonne eine wahre Wohltat. Ich habe schon sehnsüchtig darauf gewartet, denn das kalte Wetter und zusätzlich nicht laufen zu können, waren eine fast unerträgliche Kombination. Wäre doch toll, könnte ich mit Beginn der milden Jahreszeit läuferisch neu durchstarten. Diesbezüglich schaut es recht gut aus, ich laufe immer noch schmerzfrei und mittlerweile auch locker und gleichmäßig.

Nach 25 Minuten machen sich erste Ermüdungserscheinungen bemerkbar. Ein paar Minuten noch, dann werde ich mich für den ersten Trainingstag zufrieden geben. Aber halt, was ist das plötzlich für ein Ziehen entlang des rechten Oberschenkels? Nein, das darf doch nicht wahr sein. Ich verlangsame das Tempo und atme ruhig weiter. Nur ja nicht aufregen. Ich laufe weiter und wechsle schließlich in schnelles Gehen. Der Schmerz lässt nach. Vielleicht war es einfach eine Reaktion auf die nach der langen Pause doch ungewohnte Laufbewegung. So schnell lasse ich mich nicht entmutigen, morgen geht das Aufbautraining weiter.