



DIE RUHE VOR

In den Tagen vor dem Wettkampf

DEM STURM

machen auch die Profis Fehler

38

Mit dem Begriff «Tapering» ist die eigentliche Wettkampfvorbereitung gemeint, die je nach Länge und Wichtigkeit des Zielwettkampfes unterschiedlich ausfällt. Das Wichtigste vorneweg: Zu gut erholt stand noch selten ein Sportler an der Startlinie – im Gegenteil! Wie lange ein ideales Tapering sein muss, hat stark mit dem Niveau und der Routine des Sportlers zu tun. Erfahrene Sportler brauchen in der Regel weniger Erholungszeit vor dem Zielwettkampf. Doch selbst Profis machen in den letzten Tagen vor dem Wettkampf häufig Fehler. Meist wollen sie nochmals einen kleinen Testlauf absolvieren, um sich ganz sicher zu sein. Solche Trainings gefährden in der Regel aber den systematischen Trainingsaufbau. Wie lange das ideale Tapering zu dauern hat, weiss auch ich nicht, das ist bei jedem Sportler unterschiedlich. Wichtig ist: Die eigentliche Wettkampfvorbereitung sollte nach einem fixen Schema ablaufen, welches in den Testwettkämpfen zuvor erprobt wurde. Der ganze Ablauf mit Ernährung, sich zum Startgelände begeben und eventuell Einlaufen sollte wie gewohnt ablaufen. Natürlich gepaart mit der nötigen Lockerheit

und Flexibilität, denn am Wettkampftag gehören Überraschungen dazu.

Der Glaube, dass es passt

Mein Tapering vor einem Marathon dauert zwei Wochen, für einen Testwettkampf hingegen nur 3–5 Tage. Ziel ist es, zu 100% erholt zu sein. Dadurch bringe ich meinen Körper in eine sogenannte Super-Superkompensation. Wie mir dies gelingt? In einen Ganzkörper-Gips lege ich mich jedenfalls nicht... Nein, ich reduziere meinen Trainingsumfang auf 75% in der zweitletzten bzw. auf 50% in der letzten Woche vor dem Wettkampf. Zur Veranschaulichung mein Trainingsplan in den letzten 14 Tagen vor dem Marathon im Zeitraffer:

- Tag 14: 2 x Dauerlauf
- Tag 13: 2 x Dauerlauf
- Tag 12: 8 x 1000 m leicht schneller als Marathon-Pace
- Tag 11: 2 x Dauerlauf
- Tag 10: 2 x Dauerlauf
- Tag 9: 1 x Dauerlauf
- Tag 8: 25 km Kohlenhydrat-Entleerungslauf
- Tag 7: 1 x Dauerlauf

- Tag 6: Abschlusstraining 20 Minuten Marathon-Pace
- Tag 5: Ruhetag
- Tag 4: 1 x Dauerlauf
- Tag 3: Ruhetag
- Tag 2: 30 Minuten Dauerlauf
- Tag X: ☺ und hoffen, dass es passt!

Die grösste Schwierigkeit für mich im Taperingsprozess ist der Moment, in dem die Spannung im Körper weggeht, dann fühle ich mich plötzlich schlapp. Das passiert meist vier bis fünf Tage vor dem Wettkampf. Doch dies ist ein Zeichen, dass die Erholung einsetzt, und wenn man die Nerven nicht verliert, steht man am Tag X wie ein Rennpferd in der Box. Nach dem Entleerungslauf sechs Tage vor dem Start esse ich zuerst für drei Tage kohlenhydratarm, dann folgt drei Tage lang «Carboloading». Hobbysportler sollten die kohlenhydratarme Diät aber weglassen, das Augenmerk auf eine kohlenhydratreiche Nahrung in den letzten drei Tagen vor dem Wettkampf reicht völlig aus. Am Wettkampftag spielt sich vom Aufstehen bis zum Startschuss alles wie gewohnt ab.

Das schlechte Gewissen annehmen

Ein gezieltes Tapering macht auch für jeden Hobbyläufer Sinn. Oberstes Ziel sollte es immer sein, gut erholt und mit vollen Kohlenhydratspeichern an der Startlinie zu stehen. Musste man in der Vorbereitung einige Trainings auslassen oder hatte man gar keine Zeit, diese zu absolvieren, dann ist in den letzten Wochen vor einem Wettkampf nicht die Zeit, Verpasstes nachzuholen. Jetzt muss man mit dem schlechten Gewissen leben können. Der Vorsatz, es beim nächsten Mal besser zu machen, ist aber erlaubt. Bitte keine Experimente am Wettkampftag! Und ganz wichtig: Ich freue mich auf den Wettkampf und habe eine durchwegs positive Grundeinstellung. Mich nervt immer wieder, wie viele Menschen schon vor dem Start alle möglichen Ausreden bereithalten. Startgeldrückzahlungen gibt es dafür sicherlich keine! **F**



VIKTOR RÖTLIN

ist der schnellste Schweizer Marathonläufer aller Zeiten mit einer Bestzeit von 2:07:23. Seine wichtigsten Erfolge sind die Silbermedaille an den Europameisterschaften 2006 in Göteborg, die Bronzemedaille an den Weltmeisterschaften 2007 in Osaka und der 6. Rang an den Olympischen Spielen 2008 in Peking. Mit seiner Firma VIKMOTION bietet er unter anderem auch Laufseminare und Vorbereitungswochen an. Infos unter www.vikmotion.ch



SAMSTAG, 10. OKTOBER 2009
Beinwil am Hallwilersee

Laufjacke als
Erinnerungspreis



Unvergleichliches Naturerlebnis am See



Halbmarathon 21,1 km :: Erlebnislauf 21,1 km
10 Kilometer-Lauf :: Kurzlauf 6,9 km :: 1'M fit Schülerläufe
Nordic Walking/Walking 21,1 km oder 6,9 km

Infos und Online-Anmeldung: www.hallwilerseelauf.ch

RAIFFEISEN **MIGROS**

