

Die letzten zwei Wochen

In den letzten zwei Wochen vor dem Engadin Skimarathon kann man vom Training nicht mehr viel erwarten – die Leistungsfortschritte sind nur noch gering. Mit einem falschen Verhalten in den letzten Tagen kann aber viel Aufgebautes vergehen werden. Angesagt sind Cleverness und Vernunft.

VON CHRISTINA GILLI*

Das Ziel ist klar. Alle möchten den idealen Leistungszustand genau am Tag des Engadiner erreichen. Um dies schaffen zu können, müssen die Trainings- und Erholungsmassnahmen ganz auf diesen körperlichen und mentalen individuellen Leistungszustand und auf die individuellen Gewohnheiten – sprich Voraussetzungen des Einzelnen – angepasst werden. Der Trainingsumfang wird in der letzten Vorbereitungszeit stufenweise reduziert. In der vorletzten Woche vor dem Engadiner soll der Trainingsumfang um rund 25% kleiner werden und in der Woche vor dem Marathon um rund 30–50%. Mit den Kräften ist haushälterisch umzugehen – denn weniger ist meistens mehr!

Bei den Trainingsinhalten ist darauf zu achten, dass die Qualität im Vordergrund steht. Das Trainieren mit der richtigen Belastung und die Konzentration auf die perfekte Bewegungsausführung (Technik) sind die Schwerpunkte des Trainings unmittelbar vor dem Rennen. Die Belastung ist so zu wählen, dass nur noch zwei Intensitätsstufen angewendet werden. Die Simulation der Wettkampfbelastung (Belastung knapp unterhalb der anaeroben Schwelle) und die tiefe Regenerationsintensität. Die hohe Wettkampftensität,

ausgeführt in der Dauerperiode über eine längere Zeit (30–45 Min.), gewöhnt den Marathöner an die Anforderungen des Wettkampfes. Für Hobbyläufer stehen in den letzten zwei Wochen maximal noch 2 bis 3 und für Leistungssportler 3 bis 4 solcher Trainingseinheiten mit hoher Intensität auf dem Programm. Die Regenerationsintensität ist sehr tief und hilft, sich sowohl körperlich wie mental aktiv zu erholen. Mit diesen wenig belastenden Trainings baut der Läufer seine Kräfte wieder auf. In der Dauerperiode – mit ganz tiefer Herzfrequenz ausgeführt – wirkt dieses Training Wunder.

An der Technik feilen

Besondere Beachtung sollte in dieser Schlussphase auch die Technik erhalten. Am Engadiner kommen vornehmlich die Schrittartern 1:1 (auf jeden Beinabstoss erfolgt auch ein Doppelstockstoss) und 1:2 (auf jeden zweiten Beinabstoss erfolgt ein Doppelstockstoss) zum Zuge. In den Aufstiegen können zusätzlich die 1:2-Aufstiegstechnik, der Diagonalskatingschritt und, wenns ganz hart wird, der Ladies-Step (Stockeinsatz hinter den Ski) angewendet werden.

Wer locker und sicher auf dem Ski steht, lange Gleitphasen fahren kann und einen engen Skiwinkel läuft, hat gute Voraussetzungen für einen schnellen Lauf.

Exakte Gewichtsverlagerungen auf den Gleitski, lange Gleitphasen im 1:1-Schritt, schnelle Rhythmus- und häufige Technikwechsel sind die technischen Inhaltsschwerpunkte der letzten Trainingseinheiten vor dem Lauf. Eine Besonderheit am Marathontag ist die Masse der Sportlerinnen und Sportler, die an diesem wunderschönen Anlass teilnehmen. Dieser

Umstand kann einen grossen Einfluss auf die Technik ausüben, denn die Hektik durch den grossen Massenandrang bringt viele Läufer aus dem Konzept.

Ruhe bewahren

Vor allem am Anfang über die Seen ist es tatsächlich etwas schwierig, einen Rhythmus zu finden. Ständig muss man

wegen dem grossen «Verkehr» Technik und Tempo wechseln, hinzu kommt die Anfangs nervosität. Hier gilt es einen kühlen Kopf zu bewahren, nicht unnötig Kräfte zu verpuffen und mit Cleverness die ersten Kilometer in Angriff zu nehmen. Auf diese Situation muss man sich vorher positiv einstellen, denn dem Durcheinander können Sie nur wenig

ausweichen. Versuchen Sie aber, in der Masse vorzugsweise am Rand der Loipe zu laufen, schauen Sie weit voraus, und nutzen Sie die aufgehenden «Löcher». Suchen Sie sich die für Sie ideale Gruppe, und laufen Sie ruhig und rhythmisch in dieser mit. Wechseln Sie nicht zu oft die Gruppe und die Laufposition, dies braucht zu viel Kraft. Auch in den «Staus» dürfen Sie nicht unnötig Kraft verbrauchen. Reihen Sie sich ein, erholen Sie sich, und freuen Sie sich auf die den nächsten schönen Streckenabschnitt. Wenn Sie die Möglichkeit haben, trainieren Sie doch im Vorfeld des Engadiner dieses Gruppenlaufen mit Freunden oder an einem anderen Volkslauf (Obergommer). Dies gibt Erfahrung und Routine.

Verpflegen, aber wie?

Wer Kalorien verbraucht, muss diese auch wieder zu sich nehmen. Wie, das ist die Frage. Wechseln sie Ihre individuellen Gewohnheiten nicht plötzlich, aber nehmen Sie folgende Tipps mit. Essen Sie nach den Trainings kohlenhydratreich, essen Sie nicht mehr als gewöhnlich, und kauen Sie die Mahlzeiten gut. Verringern Sie den allfälligen Alkoholkonsum, und trinken Sie dafür mehr Wasser. Verpflegen Sie sich regelmässig während und nach dem Training mit Flüssigkeit (es gilt die Regel: Trinken über den Durst). Dies gilt vor allem für die Läufer, welche die letzten Wochen vor dem Marathon bereits im Engadin in der Höhe trainieren.

Eine wichtige Rolle spielt das Skimaterial und dessen Pflege. Der spannungsgeladene und spurtreue Ski erleichtert die Gleitsicherheit auf einem Bein. Der gepflegte und strukturierte Belag, mit dem richtigen Wachs versehen, verbessert das Gleitvermögen wesentlich. Bügeln und wachsen Sie den Ski in den letzten zwei Wochen öfters mit Gleitwachs ein, oder geben sie den Ski einem kompetenten Sportgeschäft zur Präparierung – es lohnt sich.

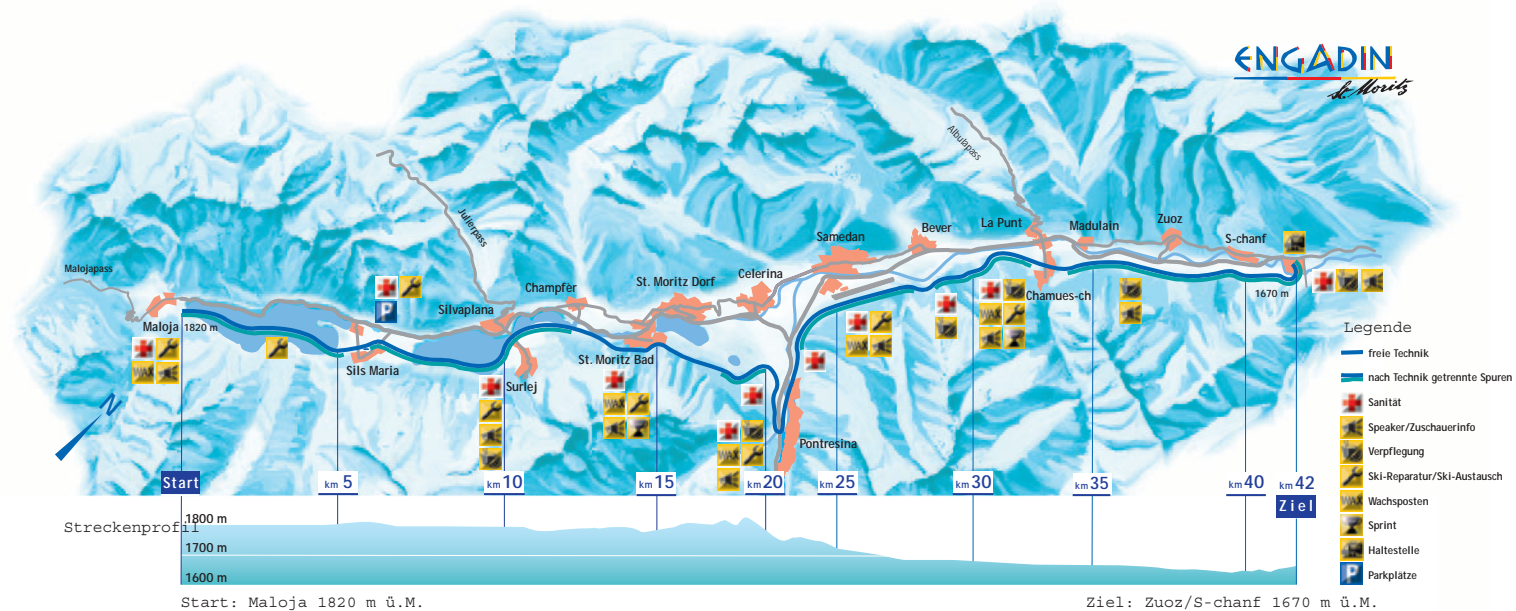
Wer den Engadiner ambitioniert laufen will, sollte sich auch mental bereits im Training auf den Wettkampf vorbereiten. Stellen Sie sich während und nach dem Training vor, wie der Lauf technisch, leistungsmässig und erlebnisbezogen optimal verlaufen könnte. Eine gezielte Visualisierung des optimalen Leistungszustandes – idealerweise in Erinnerung an einen erfolgreichen Lauf – hilft, sich noch konzentrierter und intensiver auf den Wettkampf einzustellen.

* Christina Gilli ist vierfache Siegerin vom Engadin Skimarathon und Leiterin der Skatingschule «Gilli-Langlauf».



FOTO: THOMAS KRAUER

Engadin Skimarathon



Die Marathon-Strecke unter der Lupe

Der Engadin Skimarathon ist bekannt für seine schnelle Strecke. Entscheidend ist es, dass Sie die anforderungsreichen Stellen der Strecke kennen und Sie wissen, wie diese technisch und taktisch zu bewältigen sind. Die Strecke im Kurzbeschrift:

Der Start. Die ersten Kilometer über die Seen im flachen Gelände. Nicht zu schnell starten, suchen Sie den für Sie idealen Rhythmus. Cool bleiben im Gedränge, konzentrieren sie sich auf Ihre Technik, vornehmlich 1:2 oder auch 1:1. Mit sicheren Gleitphasen laufen, unbedingt locker bleiben! Geniessen Sie die Stimmung und die wunderschöne Natur ringsum.

St. Moritz, Schanzenaufstieg. Es gibt einen abrupten Rhythmuswechsel. Erhöhen Sie die Kadenz, ohne viel mehr Kraft zu beanspruchen. Im Stau wieder cool bleiben, den Loipenrand bevorzugen und sich zu erholen versuchen – nicht verkrampten im Gedränge!

Coupiertere Strecke über den Stazersee bis zur «Matratzenabfahrt». Sich in den Aufstiegen ein wenig zurückhalten, vor einer Abfahrt immer kräftig

beschleunigen und in den Abfahrten versuchen, sich zu erholen. Häufige Schrittwechsel ohne übermässigen Krafteinsatz.

Stazerwaldabfahrt nach Pontresina. Weit vorausschauen, antizipieren, nicht zu viel riskieren, ausser Sie haben genügend Platz vor sich. Bei der Ausfahrt aus dem Wald versuchen, das Tempo in die Fläche mitzunehmen. Abstand zum Vorläufer halten, man kann ja nie wissen...

Pontresina bis Flugplatz Samedan. Vier engere Stellen, ein

kurzer, heftiger Aufstieg. Nach Verpflegung Pontresina wieder Rhythmus suchen, Ski laufen lassen. Am Flughafen gibt es endlich Platz, jetzt unbedingt die langen Gleitphasen (1:1/1:2) und wieder den Windschatten suchen.

Nach La-Punt leicht abwärts Richtung Zuoz. Laufen Sie auch ohne Stöcke, um die Arme zu schonen für die «Golan-Höhen».

Ab Zuoz stärker coupierte Schlussstrecke. Abschüssige Aufstiege, die in der Aufstiegs-

technik asymmetrisch mit dem Führungsarm rechts gelaufen werden sollten. Die Aufstiege vorsichtig angehen. Im oberen Teil in die Abfahrt beschleunigen. Endspurt!

Besonderes: Zu beachten sind die kurzfristig zugeschaukelten Übergänge wie Sils Hauptstrasse, Surlej Hauptstrasse, St. Moritz Polowiese, Punt Muragl Talstation, La-Punt Dorf. Versuchen Sie, ohne Kraftverlust im meist tiefen Schneemehl zu laufen. Beine etwas mehr anheben, damit die Ski nicht hängen bleiben. Viel Glück!



FOTO: KEROPRESS