



Trotz «Bobos» in den Endspurt

Bereit für den Countdown (von links nach rechts): René Corthay, Daniela Gilgen, Hanspeter Wehrli, Anthussa Meili, Domenik Wanger, Simone Zaugg.



Franziska Rochat-Moser wird die Marathonis auch beim Berlin-Marathon betreuen.

Unseren «Berlinern» zwickt und zieht es da und dort, doch noch ist genügend Zeit, um Ende September topfit am Start des Berlin-Marathons zu stehen. So sieht der letzte Monat vor dem grossen Ereignis aus.

TEXT UND FOTOS:
ANDREAS GONSETH

Anfang August stand für die sechs Berlin-Kandidaten ein erneuter Leistungstest in Magglingen auf dem Programm. Wir wollten wissen, ob und wie sich das Training der vergangenen Zeit ausgewirkt hat. Die Resultate waren unterschiedlich, aber doch sehr aufschlussreich.

Dass ein Marathon nicht einfach so im Spaziergang erreicht werden kann,

bestätigte die Vorbereitung unserer Läuferinnen und Läufer, die nicht immer problemlos verlief. Es zeigte sich, dass ein Marathon nicht einfach so zu planen ist, und schon gar nicht in den nur sechs Monaten, die zwischen unserem Aufruf (vgl. Kasten S.67) und dem grossen Ereignis, dem Berlin Marathon, liegen. Bei einer so kurzen Vorbereitungszeit ist die Gefahr gross, dass der Körper durch die schnelle Steigerung des Trainingsumfanges reagiert. Jede ungewohnte Bewegung und Belastung kann zu einer Reizung führen und den Bewegungsapparat kurzfristig überlasten. Genau das ist dem einen oder der anderen der Kandidaten passiert.

Zuerst aber die erfreulichen Resultate, Domenik Wanger ist eindeutig der Schnellste der Gruppe und strotzt vor Tatendrang. Obwohl auch er immer etwas aufpassen muss, sich nicht zuviel zuzumuten und ihn eine leichte Schienbeinentzündung behinderte, lieferte er einen Super-Test ab. Auf den entsprechenden Leistungsstufen lag Domenik sowohl pulsmässig wie auch laktatmässig unter den Werten des ersten Testes, was den Trainingseffekt eindeutig belegt. Und auch die Maxi-

malleistung konnte er nochmals steigern auf starke 19,2 km/Stunde.

Réne Corthay musste beim ersten Test infolge einer Wadenzerrung noch sehr vorsichtig ans Werk gehen, jetzt ist er aber so richtig in Schwung gekommen und spult sein Trainingsprogramm konsequent, seriös und ohne nennenswerte Schwierigkeiten ab. Dementsprechend sind seine Resultate wesentlich besser als beim ersten Mal, was ihn zuversichtlich stimmt.

Bei Daniela Gilgen läuft alles nach Plan, sie läuft regelmässig und fühlt sich pudelwohl. Ihre Form ist stabil und konstant, die Testergebnisse nahezu identisch mit denjenigen des ersten Tests vor zwei Monaten. Daniela ist eine Läuferin, die sich nur ungerne quält, sondern lieber so läuft, dass sie sich wohl fühlt.

Hanspeter Wehrli passierte im Juli das, wovor sich alle Läufer fürchten: Ein klassischer Misstritt mit anschliessender, starker Geschwulst und einer doch recht langwierigen Genesung. Er hielt sich mit Radfahren und etwas Schwimmen fit und die Verletzung nagte vor allem an seiner Geduld, er konnte kaum warten, bis er wieder laufen konnte. Mittlerweile ist die Ver-

letzung verheilt und er läuft wieder nach Programm.

Ebenfalls eine klassische Laufverletzung machte Simone Zaugg zu schaffen: Das typische Läuferknie (vgl. Kasten). Die Gründe für diese Verletzung sind in erster Linie in einer Überbelastung zu suchen, entweder durch ein zu starkes Forcieren im Training oder eine fehlerhafte Bewegungsausführung. In Absprache mit Dr. Toni Held von der Sportschule Magglingen bestand die Therapie aus Schonung (oder allenfalls einem leichten Trai-

ning im Wasser), der Einnahme von entzündungshemmenden Medikamenten sowie der sorgfältigen Überprüfung der Laufschuhe. Simones Laufstil erfordert eine relativ starke Pronationsstütze, da sie sonst nach innen abknickt. Mit den oben erwähnten Massnahmen konnte zwar bereits eine wesentliche Verbesserung des Zustandes herbeigeführt werden, aber auch Simone musste erfahren, dass es bei Entzündungen in erster Linie Geduld und Disziplin benötigt, bis wieder im gewohnten Rahmen trainiert werden kann.

Anthussa Meili hatte ihre Verletzungspause bereits vor dem Test eingegeben. Aufgrund «familientechnischer» Belastung (Kleinkinder) und einer Stirnhöhlenentzündung im Juli musste sie praktisch einen Monat lang aufs Lauftraining verzichten. Keine Überraschung also, dass ihre Testergebnisse unter denen des ersten Testes lagen. Allerdings bleibt noch Zeit, um diese Werte wieder nach oben korrigieren zu können.

Letzter Monat enorm wichtig

Besonderen Ansporn verlieh dem Marathon-Team der Besuch des Leichtathletik-Meetings «Weltklasse Zürich» und im Rahmen dieser Veranstaltung das Zusammentreffen mit der zurückgetretenen Marathonläuferin Franziska Rochat-Moser, die ebenfalls mit nach Berlin reist und den Marathon-Anwärtern noch Insider-Tipps mit auf den Weg geben kann.

Läuferknie

Der Begriff "Läuferknie" stellt die Alltagsbezeichnung für einen schmerzhaften Zustand im und etwas über dem äusseren Bereich des Knies dar, der vorwiegend Langstreckenläufer betrifft. Das Risiko einer solchen Schädigung steigt bei hoher Trainingsbelastung und ist bei Läufern mit ausgeprägter Pronationsstellung (gegen innen knicken nach dem Aufprall) der Füsse häufiger anzutreffen. Die Beschwerden werden Folgendermassen wahrgenommen:

- > Die Schmerzen treten oft bereits während dem Laufen auf und nehmen dann ständig zu, bis die Fortsetzung des Laufens unmöglich wird. Bei Unterbrechung des Laufs lässt der Schmerz nach einiger Zeit nach, kehrt aber sofort wieder zurück, wenn weiter gelaufen wird. Die Beschwerden werden besonders beim Bergablaufen verstärkt.
- > Der seitliche Kniebereich etwa über dem Rollhügel des Oberschenkelknochens sowie vor dem Ursprung des äusseren Seitenbandes schmerzt auf Druck.

> Bei Beugung und Streckung im Kniegelenk gleitet das kräftige, seitlich gelegene iliotibiale Band über den Rollhügel und führt zu empfindlichen Reizungen.

Zur Behandlung sollte der Sportler:

- > nicht bergab oder am Strassenrand laufen
- > in der akuten Phase kühlen
- > aktive Ruhe einhalten
- > ach der akuten Phase Wärme anwenden und einen Wärmeschutz tragen
- > statisches Stretching der Gewebe im Bereich der Aussenseite des Oberschenkels durchführen.

Begleitend kann der Arzt:

- > entzündungshemmende Medikamente verordnen (in ganz schlimmen Fällen Kortisons spritzen)
- > Ruhe verordnen
- > im Falle einer verstärkten Pronationsstellung des Fusses Einlagen verordnen
- > gegebenenfalls eine operative Behandlung veranlassen



Ein Monat Zeit verbleibt. Nach wie vor sind alle Läuferinnen und Läufer hoch motiviert und fiebern dem grossen Moment entgegen. Man kann in dieser letzten Zeit zwar keine Wunder mehr bewirken, aber auf der anderen Seite kann man noch einiges falsch machen und eine gute Vorbereitung in den Sand setzen. Damit eben dies nicht passiert, zeigt Ihnen unser Marathon-Spezialist Hugo Rey die wichtigsten Trainingsregeln, die in diesen letzten Wochen noch zu beachten sind.

Der Countdown

- > Die viertletzte Woche können Sie ruhig nach Plan im gewohnten Rahmen trainieren und auch noch eine lange (rund 2 1/2 Stunden) Einheit einplanen. Diese lange Einheit sollte in einem zügigen Tempo gelaufen werden und dazwischen können Sie sogar ruhig 2x 15 Minuten im Marathontempo laufen.
- > Drei Wochen vor dem Anlass dann sollten die harten und langen Trainingseinheiten «im Kasten» sein und Mässigung ist angesagt. Die letzten Wochen dienen dem Halten der Form – und vor allem der Erholung. Alle «Bobos» sollten jetzt auskuriert werden.
- > In der zweitletzten Woche kann noch ein- bis zweimal ein qualitatives Training

eingebaut werden, zum Beispiel: Einlaufen, 10 Minuten Marathontempo, 3 x 2 Minuten etwas schneller als Marathontempo, Trabpause 1/2 der Belastung, auslaufen.

- > In der letzten Woche sollten die Läufe nicht mehr länger sein als 50 Minuten bis 1 Stunde. Jedes Training wird mit 2–5 Steigerungen abgeschlossen. Entscheidend ist auch die mentale Vorbereitung auf das wichtige Ereignis. Alle Gedanken sind positiv: Ich habe gut trainiert, ich fühle mich in Topform, ich freue mich auf den Marathon, ich werde mein Ziel erreichen.

Allgemeine Tipps vor dem Marathon:

- > auf langen Trainingsläufen mit Trinkgurt verpflegen
- > es ist wichtig, immer in seinen Körper «hineinzuhören»
- > viel trinken (mindestens 2 Liter Wasser pro Tag)
- > öfters ein Training auf die Marathonstartzeit legen (09.00 Uhr)
- > Wettkampfsocken und Schuhe einlaufen
- > Zehennägel 4–5 Tage vor dem Lauf schneiden (eventuell Pedicure)
- > Am Marathon sollte nichts getragen werden, das man nicht vom Training her kennt (vor allem Schuhe und Socken) ■

Auf dem Weg zum Berlin-Marathon (von links nach rechts): Domenik Wanger, Daniela Gilgen, Anthussa Meili, Hanspeter Wehrli, Simone Zaugg, René Corthay

«Ich bin ein Berliner»

Im März (FIT for LIFE 4/01) suchten wir in Zusammenarbeit mit adidas Läuferinnen und Läufer, die sich Ende September an das Abenteuer Berlin-Marathon heranwagen wollen. Aus den über 400 Bewerbungen wurden 3 Frauen und 3 Männer ausgewählt, die von adidas ausgerüstet wurden. Als Standortbestimmung erhielten die 6 Sportler vom Bundesamt für Sport in Magglingen die Gelegenheit, einen General-Check zu absolvieren. Neben einer allgemeinen ärztlichen Befragung und einer Körperfettmessung wurde auch ein Laktatstufentest durchgeführt, der über den Leistungsstand der Sportler Auskunft gibt. Anhand der Resultate stellte der ehemalige Schweizer Spitzen-Marathonläufer Hugo Rey den Kandidaten einen Trainingsplan zusammen, wie sie die restlichen fünf Monate bis Berlin trainingsmässig einteilen können. Im August absolvierten die Läuferinnen und Läufer einen zweiten Test zur Trainingsauswertung. FIT for LIFE begleitete das Marathonprojekt redaktionell und wird auch Ende September in Berlin mit dabei sein. In der Nr. 10 Ende September zeigen wir, wie die allerletzten Vorbereitungen und die Einstellung auf einen Marathon angepackt werden können und in der Nr. 11 Ende Oktober berichten wir dann über das Abschneiden der 6 Läuferinnen und Läufer.

concept 2 THE FITNESS MACHINE.

«Gut für die Muskeln, schlecht fürs Fett.»

www.concept2.ch Tel. 01/711 10 10



MARATHONLÄUFER
HABEN EIN
LEBENSZIEL
BEREITS
ERREICHT

Nur, wenn du schon am frühen Morgen deine Kilometer hinter dich bringst und gegen

Hagel, Wind, Regen und Schnee kämpfst, während sich alle anderen noch einmal im Bett umdrehen, kannst du von dir behaupten: "Ich bin ein Marathonläufer". Nur, wenn du das Brandenburger Tor passiert und deinen Fuß nach 42195 Metern über die Ziellinie auf dem Ku'damm gesetzt hast, wirst du "nie wieder" sagen. Bis zu deinem nächsten Marathon.