

# Feinschliff

Der Engadin Skimarathon findet auf einer Höhe zwischen 1670 und 1800 Metern statt und gerade in den letzten zwei Wochen gilt es, diesem Umstand Rechnung zu tragen.

VON ANDREAS GONSETH

**H**aben Sie den Winter gut genutzt und konnten Sie regelmässig auf die Langlaufski stehen? Hoffentlich, denn jetzt ist es zu spät, noch viel am Fahrgestell und am Motor zu verändern. Jetzt verhilft Ihnen in erster Linie das Pflegen von Details zur Höchstform exakt auf den Punkt.

Eigentlich bringt der Engadin Skimarathon unzählige Langläufer in ein Dilemma. Denn für viele Läufer ist die Anreise eine Woche vor dem Wettkampf mit anschliessendem Aufenthalt im hochgelegenen Engadin Teil der gewohnten Winterferien. So quasi als Trainingslager mit integriertem Höhentraining vor dem grossen Anlass. Klar also, dass diese Woche auch gut genutzt werden will, was halt für viele immer noch heisst: Kilometer fressen!

Genau das ist aber vor allem in der letzten Woche wenig sinnvoll. Denn erstens ist ein Training in der Höhe für den Körper eine besondere Beanspruchung (vgl. Interview S. 25) und zweitens ist die letzte Woche nicht dazu angetan, intensiv zu trainieren, sondern dient in erster Linie der mentalen Vorbereitung, dem Aufbauen einer positiven Spannung und der Technik- und Detailpflege. Nicht wenige Ambitionen von Hobbyläuferinnen und -läufern mussten in den letzten Jahren im (gegen den Schluss meist weichen) Schnee begraben werden, weil sie in der letzten Woche viel zuviel trainierten und dann am Wettkampf ausgelaugt und kraftlos am Start standen.

## Strecke besichtigen

Was kann man also tun oder lassen in den letzten zwei Wochen? Bei einer Anreise zwei Wochen vor dem Lauf mit anschliessendem Aufenthalt im Engadin kann die zweitletzte Woche auch trainingsmässig noch gezielt genutzt werden. Der Aufwand sollte aber bereits in dieser Zeit die gewohnten (im Alltag durchgeführten) Trainingsbelastungen nicht mehr übersteigen. Gönnen Sie sich genügend Erholung zwischen den Trainings. Legen Sie Wert auf das Trainieren der Schrittartern und auf eine dauernde Anpassung der verschiedenen Schrittartern ans Gelände.

In der letzten Woche dann sollte der Trainingsumfang deutlich reduziert werden und die Devise gilt: Haushälterisch umgehen mit seinen Kräften. Sie können zwar einzelne kurze Trainings oder Abschnitte mit einer hohen Intensität absolvieren, um den Körper an die Wettkampfbelastung zu gewöhnen, dazwischen sollten Sie aber langsame und längere Einheiten (mit tiefen Pulswerten) einschalten, die der Pflege der Technik sowie der aktiven Regeneration dienen.

Vermeiden Sie es, im Training über längere Zeit das Tempo anderer – vor allem schnellerer – Läufer anzunehmen und laufen Sie vielmehr Ihr eigenes Tempo. Wenn Sie hingegen eine Gruppe finden, die genau Ihr Tempo läuft, dann dürfen Sie sich ruhig einmal anhängen und versuchen, kräftesparend und ökonomisch mitzulaufen. Schliesslich spart das Kraft und kann auch am Wettkampf angewendet werden. Streuen Sie im Training



auch Gleichgewichts- und Technikübungen ein, denn wer locker auf den Ski steht, hat auch eine längere Gleitphase. Bei rund 10000 Schritten läppert sich da doch schon einiges an Raumgewinn zusammen über die 42195 Kilometer.

Schauen Sie sich in Ruhe die Wettkampf-Strecke an. Sie können zum Beispiel die kurzen Aufstiege mit einem hohen Tempo bewältigen, um sich danach in den Abfahrten oder in der Ebene wieder ausruhen. Versuchen Sie auch die Geländewechsel im Wettkampftempo zu laufen, damit Sie sehen, welche Schrittartern Sie wo anwenden können. Merken Sie sich die Orte, an denen Verpflegungsposten stehen und stellen Sie sich darauf ein, denn eine verpasste Verpflegung kann sich schnell negativ auswirken auf die Leistungsfähigkeit.

## Wettkampfszenario üben

Auch wenn Sie vielleicht schief angesehen werden, ein weiterer Tipp: Üben Sie Spurwechsel! Vor allem am Anfang über die Seen ist es ausgesprochen schwierig, in der Masse tausender Läufer den eigenen Rhythmus zu finden. «Fast-Zusammenstösse», unvermeidliche Tempo- und Spurwechsel, gepaart mit der verständlichen Wettkampf-Nervosität folgen sich Schlag auf Schlag. Gerade deshalb sollten Sie sich auf dieses Szenario einstellen. Wechseln Sie auch im Training ab und zu die

Spur oder laufen Sie im zerfahrenen Schnee, damit Sie gegen solche Situationen gewappnet sind.

Stellen Sie sich auch mental auf die Hektik ein, denn ausweichen können Sie dem Durcheinander nicht, sich darauf einstellen aber sehr wohl. Noch ein Wort zur Ernährung in den letzten Tagen. Achten Sie auf eine grosse Flüssigkeitszufuhr bereits einige Tage vor dem Lauf und steigern Sie den Kohlenhydratanteil in Ihrer Nahrung.

Auf den folgenden Seiten haben wir für Sie die wichtigsten Tipps für den Wettkampftag zusammengestellt.

## FIT for LIFE TIME OUT

In einer Zusammenarbeit behandeln das Sport-Hintergrundmagazin TIME OUT des Schweizer Fernsehens DRS und FIT for LIFE gemeinsame Themen in den Bereichen Gesundheit und Sport, Training, Ernährung, Material usw.

FIT for LIFE verfasst dazu ausführliche Artikel, TIME OUT bringt jeweils in der Rubrik «InForm» innerhalb der Sendung TIME OUT einen Beitrag über das entsprechende Thema. In der vorliegenden FIT for LIFE-Ausgabe sind der folgende Trainingsartikel für den Engadiner sowie das Fitness-Special ab Seite 29 die gemeinsamen TIME OUT/FIT for LIFE-Themen.

Die entsprechenden TIME-OUT-Sendungen (immer Montags 21.05 auf SF DRS) erscheinen am:  
**26. Februar:** Fitness-Szene Schweiz  
**5. März:** Letzte Vorbereitung auf den Engadiner

Weitere Themen im TIME OUT im März:  
**12. März:** Engadiner Trainingsauswertung  
**19. März:** Golf  
**26. März:** Bike



FOTO: THOMAS KRAUER

# Engadin Skimarathon

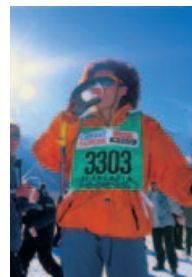


## Material:

• Lassen Sie sich beraten, wie Sie Ihre Ski am besten präparieren sollen. Geben Sie dazu auch Ihre ungefähre Laufzeit bekannt, denn bei starker Sonneneinstrahlung ändern sich vor allem für die hinteren Läufer die Schneebedingungen auf der zweiten Hälfte massiv.

• Wenn Sie die Ski nicht selber präparieren wollen (oder können), dann nehmen Sie einen der angebotenen Skiservices in Anspruch. Gönnen Sie sich bei entsprechenden Schneebedingungen den Luxus von Fluorwachsen (sie sind schneller als Paraffinwachs).

- Stimmt die Stocklänge? (ca. Körpergröße minus 20 cm)
- Kontrollieren Sie die Bindung und die Stöcke auf Risse und auch die Schlaufen der Stöcke.
- Behalten Sie vor dem Start so lange wie möglich warme Kleider an, am Morgen ist es meistens empfindlich kalt. Umso besser, wenn Sie einen Betreuer haben, der Ihnen die Kleider erst kurz vor dem Start abnehmen kann.
- Bevorzugen Sie Funktionswäsche (2–3 Schichten) und tragen Sie eine Kopfbedeckung und eine Brille.



## Ernährung:

• Bereits im Vorfeld viel trinken und viel Kohlenhydrate mit der Nahrung aufnehmen.

• Am Vortag und zum Frühstück vor dem Rennen keine schwer verdaulichen Nahrungsmittel und keine Vollwertnahrung mehr zu sich nehmen. Essen Sie ein Frühstück, so wie Sie es sich gewohnt sind.

- Bis rund 45 Minuten vor dem Start gelegentlich etwas Flüssigkeit zu sich nehmen (nicht zu viel Kaffee).
- Nutzen Sie alle Verpflegungsposten und nehmen Sie selber einen Bidon im Trinkgurt mit (wenn möglich alle 20 Minuten etwas trinken).
- Ab zwei Stunden Laufzeit ist auch feste Nahrung empfehlenswert (Riegel, Bananen).



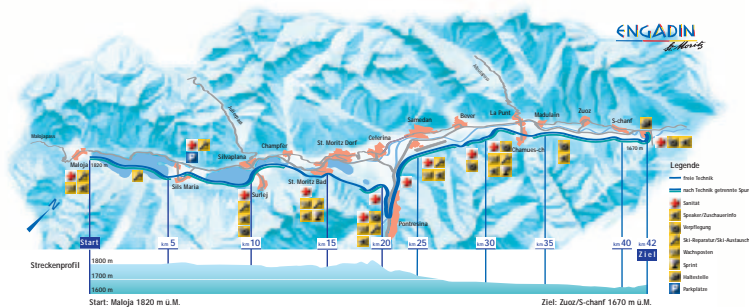
## Details:

• Trockene Reservekleider im Effektsack bereit stellen für nach dem Ziel.

• Nehmen Sie für die Zeit vor dem Start einen zweiten Bidon mit, der bis zum Start reicht und den Sie abgeben können.

• Keine Sonnencreme auf die Stirn streichen, sonst haben Sie bald ein Schweiß/Crememisch in den Augen!

- Ski und Stöcke anschreiben.
- Bei einem Stockbruch einfach weiterlaufen bis zur nächsten Materialstelle.



## Die Strecke im Kurzbeschrieb:

**Start bis Surlej (km 1–10):** Die ersten Kilometer über die Seen sind weitgehend flach. Die Schwierigkeit ist, einen eigenen Rhythmus zu finden und sich nicht von den unzähligen Mitstreitern aus der Ruhe zu bringen. Versuchen Sie lange zu gleiten und eine gute Spurwahl zu treffen. Nutzen Sie spätestens die erste Verpflegung bei Kilometer 10 in Surlej zum Trinken (besser schon vorher regelmässig aus Bidon).

**Km 13, Aufstieg zur Schanze:** Ihr Rhythmus wird abrupt unterbrochen mit dem Aufstieg zur Schanze. Lassen Sie sich nicht nervös machen durch das Gedränge und steigen Sie ruhig den Anstieg hoch. Ein-, zwei Minuten Zeitverlust schlagen weniger zu Buche als Hektik und Nervosität. Wenn Sie Platz haben, erhöhen Sie die Kadenz.

**St. Moritz Bad (km 14/15):** Beim Credit-Suisse-Village und der Elvia-Passage werden Sie von zahlreichen Zuschauern angefeuert. Geniessen Sie das Bad in der Menge, aber bleiben Sie auch konzentriert, ein Sturz ist schnell passiert.

**Aufstieg zum Stazerwald/Stazersee/Abfahrt (km 15–19):** Auch hier gilt es, Ruhe zu bewahren, für die Aufstiege den Loipenrand zu bevorzugen und in den Abfahrten genügend zu beschleunigen, um dann in der Hocke etwas auszuruhen.

**Abfahrt Stazerwald (km 20):** Abstand halten zu den anderen Läufern, konzentriert eine Spur wählen und vorausschauen. Möglichst locker und stabil auf den Ski stehen. Bei der Einfahrt das Tempo drosseln und keine unnötigen Risiken eingehen.

**Pontresina (km 21):** Unbedingt die Verpflegungsstelle nutzen, trinken und allenfalls auch etwas essen, um für die zermürbende Gerade beim Flugplatz Samaden wieder neue Kraft zu tanken.

**Pontresina bis Samaden (km 21–26):** Es folgen einige enge und kurvenreiche Stellen. Unterführung, Brückenüberfahrt, kleine Aufstiege. Gedränge und Engpässe vermeiden. Beim Flugplatz Samaden wieder lange auf den Ski stehen und ruhig gleiten lassen. Kräftiger Stockeinsatz.

**Leichter Anstieg bei La Punt-Chamues-ch (km 32):** Rhythmus behalten, nicht verkrampfen, auf Verpflegung vorbereiten (Verpflegungsstelle vor La Punt).

**Tempostück bis Zuoz (km 32–38):** Geniessen Sie das Tempo und laufen Sie wenn möglich auch ohne Stockeinsatz, um die Arme zu schonen für den Schlusssanstieg der «Golan Höhen». «Foto-Termin» vor Zuoz...

**Coupierte Schlussstrecke (km 38–42):** Schräg abschüssige Aufstiege (asymmetrisch laufen mit Führungsarm rechts) und meist weicher Schnee lassen noch einmal die Zähne knirschen. Noch einmal alles geben und trotzdem versuchen, technisch sauber zu laufen!

**Letzte Abfahrt, Zielkurve (km 42,195):** Noch einmal in die Hocke gehen und sich konzentrieren, Endspurt und Zieldurchfahrt. Geniessen Sie den Einlauf und wählen Sie, ob Sie sich mit oder ohne Zeit verewigen lassen wollen...Herzliche Gratulation!

FOTOS: THOMAS KRAUER



**Andi Grünenfelder, noch zwei Wochen bis zum Engadiner. Wie wichtig sind diese letzten zwei Wochen?**

In Bezug auf das Training nicht mehr sehr wichtig. Man kann aber in diesen letzten zwei Wochen noch einiges falsch machen und viel zunichte machen von dem, was man sich im Vorfeld erarbeitet hat.

**Was ist denn die grösste Gefahr?**

Das Engadin befindet sich in einer Höhe von 1600–1800 m. Eine körperliche Anstrengung in dieser Höhe braucht viel mehr Substanz als gewöhnlich. Wenn man jetzt meint, dass man in dieser Höhe in der letzten Woche noch hart trainieren kann, braucht man zuviel Energie und läuft Gefahr, dass man dann am Renntag ausgelaugt ist.

**Wie soll man sich denn auf die Höhe einstellen?**

Der Körper braucht eine gewisse Zeit, bis er sich an die Höhe angepasst hat. Je nach gewähltem Anreisetag ist er nicht bereit für eine grosse körperliche Leistung.

**Wann ist der geeignete Zeitpunkt für die Anreise ins Engadin?**

Es gibt unterschiedliche Meinungen zu den Auswirkungen der Höhe auf den Körper. Dazu ist es so, dass jeder Sportler sehr unterschiedlich auf die Höhe reagiert. Der Körper braucht generell rund drei Wochen, bis er sich wirklich restlos an die Höhe angepasst hat. Eine Anreise drei Wochen vor einem Wettkampf wäre also ideal.

**Ideal, aber leider nicht sehr realistisch. Was empfehlen Sie dem «normalen» Engadin-Teilnehmer?**

Ob zwei oder eine Woche vorher angereist wird, spielt keine Rolle, das geht beides

**Der ehemalige Weltklasselangläufer Andi Grünenfelder gewann 1988 in Calgary die Bronzemedaille über 50 Kilometer. Heute arbeitet er als Assistenzarzt am Kantonsspital Luzern. Wir befragten Andi Grünenfelder über die optimale Vorbereitung in der letzten Zeit vor dem Engadiner.**

gut, solange man sein Training der Höhe anpasst. Ungünstig ist eine Anreise drei bis vier Tage vor dem Wettkampf, denn gerade dann wirkt sich die Umstellung des Körpers auf die Höhe in der Regel am negativsten aus auf die Leistungsfähigkeit.

**Drei Tage vor dem Wettkampf anzureisen ist also keine gute Idee. Wie sieht es mit der Anreise am Vortag aus?**

Das ist eine gute Variante.

**Viele Leute klagen aber über schlechten Schlaf am ersten Tag in der Höhe?**

Das ist möglich, aber in der letzten Nacht ist der Schlaf nicht mehr besonders wichtig. Es ist normal, dass man etwas aufgeregt ist und nicht immer gut schlafen kann vor dem Tag X, aber das schadet nichts. Im Gegenteil, eine gewisse Anspannung ist ganz gut.

**Und wie steht es mit der Anreise am Wettkampftag?**

Auch das ist okay, das Problem ist dann halt oft, dass die Anreise lang und beschwerlich ist. Von der Anpassung her ist das aber auch eine gute Möglichkeit.

**Wenn man die ganze Vorwoche im Engadin weilt, wie soll man in dieser letzten Woche noch trainieren?**

Keine harten Trainings mehr und kein unnötiger Kraftverlust. Neben niedrigintensiven Trainings kann man (vor allem Mittwoch/Donnerstag) noch etwas Schnelligkeit trainieren, um sich für den Wettkampf zu rüsten.

**Und wie genau geht das?**

Zum Beispiel während eines 45-minütigen Trainings im flachen Gelände knapp 1 Minute möglichst schnell laufen. Danach wieder erholen und ein paar Minuten ruhig weiterlaufen. Das Ganze kann man etwa 8–10-Mal wiederholen.

**Und was kann man sonst noch machen auf den Ski?**

Sinnvoll finde ich zum Beispiel, wenn man in zwei Halbmarathon-Etappen die Originalstrecke rekonstruiert. Also an einem Tag den oberen Teil und dann am anderen den unteren Teil. Dazu sind Technik- und Schritzübungen sinnvoll.

**Wie haben Sie sich denn persönlich während Ihrer Wettkampfzeit auf Anlässe wie den Engadiner vorbereitet?**

Am liebsten wäre ich so früh wie möglich angereist, also eben etwa drei Wochen vorher. Da das aber nur sehr selten möglich war, kam meistens die Variante «eine Woche vorher» zum Zug.

**Der Engadiner dauert für die Mehrheit zwischen zwei und drei Stunden. Wie wichtig ist die Verpflegung unterwegs?**

Unter 2 bis 2 1/2 Stunden ist in erster Linie die Flüssigkeitszufuhr wichtig, mit längerer Renndauer kann auch feste Nahrung empfohlen werden.

**Was soll man trinken? Reicht Wasser?**

Theoretisch ja. Aber wohl die meisten haben entweder selber ein bevorzugtes individuelles Sportgetränk dabei oder beanspruchen den Getränkeservice des Veranstalters. Mit zunehmender Renndauer macht es Sinn, auch Kohlenhydrate zuzuführen.

**Wie wichtig ist das Material?**

Das Material ist sehr wichtig, auch im Hobbybereich. Ich empfehle allen, sich im Engadin von den anwesenden Fachleuten beraten zu lassen und sich einen Skiservice vor dem Rennen zu gönnen. Mit einem gut gepflegten und vorbereiteten Belag gleitet es sich leichter und länger, was auch den Fahrspass erhöht.

**Am Morgen früh vor dem Start ist es oft empfindlich kalt, während des Rennens wird es dann meistens massiv wärmer. Wie soll man sich anziehen?**

Ideal wäre natürlich, dass man bereits am Start warm hat. Dafür braucht es aber eine Betreuungsperson, die die warmen Kleider kurz vor dem Start übernehmen kann. Während dem Lauf ist die Gefahr da, dass man zu warm angezogen ist und sich die Wärme staut.

**Ihre persönlichen drei wichtigsten Tipps für einen erfolgreichen Lauf?**

Erstens schnell starten und schnell aufhören. Nein, im Ernst. Das Material ist wesentlich, die Lauftechnik und dass man die Ruhe bewahrt. Diese drei Faktoren kann man beeinflussen, der Trainingszustand ist am Wettkampftag gegeben. Geniessen Sie das Erlebnis Engadiner!