



In den Wochen vor und nach dem Wettkampf sollte mit Bedacht gehandelt werden – dann ist am Tag X und bei späteren Wettkämpfen das Optimum möglich.

Am Tag **X** in Topform

© OSTIL

DIE WOCHE VOR UND NACH DEM RENNEN Der Wettkampf steht als Ziel im Mittelpunkt der Trainingsplanung. *MAG. INA LANGE*

Die Woche unmittelbar davor ist nach all den absolvierten Läufen vor allem mental eine Herausforderung. Das verbindet sie mit der Woche nach dem Wettkampf. Expertin Sandrina Illes erklärt, worauf man achten sollte.

Im Training hat man geschwitzt, geflucht, durchgebissen und kleine Erfolge gefeiert. Der Bewerb rückt endlich in greifbare Nähe. Um möglichst erholt am Start zu stehen, sollte man in der letzten Woche das Training auf rund 50 % des gewohnten Umfangs reduzieren und seinen Alltag ruhiger gestalten – auch bekannt als Tapering. Viel Schlaf, gute und abwechslungsreiche, kohlenhydratreiche Ernäh-

rung helfen ebenso, wie wenig (Reise-) Stress. Aber woher weiß man, was zu viel und was zu wenig wäre? „Das ist wirklich individuell“, sagt Illes. „Ich finde 30–50 % der gewohnten Intensitäts-Kilometer vier Tage vor dem Wettkampf ideal. Z. B. 3–5 x 1 km schnell, wenn man im Training schon öfters 10 x 1 km gelaufen ist. Das Tempo richtet sich nach der Wettkampfdistanz, bei Bewerben über 1,5 Stunden Renndauer kaum schneller als das Renntempo.“ Vereinfacht rät sie ein Intervalltraining zu absolvieren, das deutlich unter den aktuellen Leistungsmöglichkeiten bezüglich Distanz liegt, aber trotzdem fordernder als ein lockerer Lauf ist.

ERNÄHRUNG

Von Profis liest man häufig, dass sie in der Woche vor dem Wettkampf ihre Ernährung umstellen und sich mit Hilfe spezieller Diäten (z. B. Saltin-Diät) vorbereiten. Für Hobbyläufer/innen hält Illes dies für riskant, da die Saltin-Diät mental sehr fordernd ist. Wenn man das nicht gewohnt ist, führt es eher zu Frust. Manche brauchen jedoch spezielle Ernährungsrituale, um für den Wettkampf in Stimmung zu kommen. Am besten ist, man probiert so etwas vor einem weniger wichtigen Rennen aus. „Ich selbst habe mindestens genauso gute Erfahrungen gemacht, wenn ich mich vor meinem Saisonhöhepunkt einfach ganz normal

© ZVG



Welt- und Europameisterin Sandrina Illes weiß, worauf es ankommt!

wie bisher ernährt habe.“ Man sollte jedoch darauf achten, nicht über den normalen Kalorienbedarf hinaus zu essen, der in der Vorwettkampfwoche auf Grund des reduzierten Trainings niedriger ist. „Das ganz normale Hunger- und Sättigungsgefühl ist auch hier ein guter Ratgeber.“

ZWEIFEL

Die Zweifel sind in der Tapering-Phase ein normaler Prozess. Auch Illes kennt das. „Man vergleicht sich mit anderen, hat das Gefühl, man hat weniger getan und wird daher auch eine schlechtere Leistung abliefern.“ Von diesen Zweifeln sollte man sich allerdings nicht aus der Ruhe bringen lassen. Stattdessen sollte man die Vorbereitung ehrlich reflektieren. War man länger krank oder verletzt? Hat man genügend spezifische Einheiten absolviert? Falls man mit der Vorbereitung unzufrieden ist, bringt es nichts zu versuchen, etwas „last minute“ aufzuholen. Stattdessen lieber die Renn-Geschwindigkeit anpassen und es etwas langsamer angehen lassen.

DIE GRÖSSTEN FEHLER

Absolviert man plötzlich ungewohnte Trainings oder probiert neue Alternativsportarten aus, führt dies eventuell zu Muskelkater. Auch von beliebten Sightseeing-Touren vor einem Städte-Marathon rät Illes ab, wenn man am Tag X fit sein will. „Weitere häufige Fehler sind wenig Schlaf, schlechtes Essen, Alkohol und viel Stress.“

DIE WOCHE DANACH

Nach einem Wettkampf heißt es: „Einen Erfolg auskosten und bei einem Misserfolg eher ablenken. In jedem Falle Dinge tun, die vorher zu kurz gekommen sind und auf die man sich schon gefreut hat.“ Für die Erholung nach dem Rennen gilt im Grunde das gleiche wie für die Erholung davor. Mit viel Schlaf, viel Trinken (kein Alkohol!) und Kohlenhydraten regeneriert man am schnellsten. Ideal ist eine Massage in den

folgenden Tagen, alternativ kann man selbst mit der Faszienrolle arbeiten. Illes empfiehlt auch leichte Bewegung am Tag danach, vor allem leichtes Radfahren.

WAS TUN BEI FRUST?

Wenn man mit seinem Ergebnis nicht zufrieden ist, ist es manchmal ratsam, kurze Zeit später einen neuen Anlauf zu wagen. „Lag es an schlechten Bedingungen, etwa Hitze oder Wind und war der Wettkampf eher kurz (bis eine Stunde), so ist unter Umständen eine Woche später die Form auf einem tollen Hoch. Bei längeren Bewerben ist das meist weniger wahrscheinlich, es kann aber trotzdem gut gehen.“ In jedem Fall bleibt das Risiko eines neuerlichen Scheiterns. Erlaubt der Rennkalender einen Aufbau von mehreren Wochen plus Taperwoche, stehen die Chancen meistens besser. Aber auch nach einem erfolgreichen Wettkampf, kann es im Anschluss zu einem Tief kommen. „Neue Ziele setzen, hilft dabei sehr“, sagt Illes. Bevor man jedoch wieder anfängt, intensiv zu trainieren, sollte man sich erst vollständig erholen. Illes meint, dass man auch andere Aktivitäten finden wird, die einem Freude bereiten und die nichts mit Sport zu tun haben.

SCHMERZMITTEL

Entzündungshemmer wie Aspirin oder andere Schmerzmittel sind weder davor, noch währenddessen oder danach hilfreich. „Die Muskelschmerzen sind eine normale Reaktion des Körpers auf kleine Schäden, die sobald repariert werden. Unterdrückt man diesen Prozess, fühlt man sich zwar vielleicht danach schneller besser, aber die Anpassung an die Belastbarkeit erfolgt nicht im normalen Ausmaß und nicht so schnell.“ Während des Wettkampfs

riskiert man mit Schmerztabletten Magenprobleme und andere, schlimmere Nebenwirkungen.

PERSÖNLICHE TIPPS

Da Illes nicht nur als Trainerin, sondern auch als Athletin erfolgreich ist, verrät sie abschließend ihre persönlichen Kniffe, die ihr vor und nach dem Wettkampf helfen. „Essentiell – und doch oft vernachlässigt – ist das Aufwärmen. Das gilt es auch bei den Trainingsstrecken zu berücksichtigen. Ein Halbmarathon ist im Rennen nicht 21,1 km lang, sondern eher 23–26 km. Wärmt man nicht in Ruhe eine Viertelstunde auf, so „schockt“ man den Körper beim Startschuss und merkt es selbst oft gar nicht, weil man voller Adrenalin ist. Gegen Nervosität hilft, sich vor Augen zu halten, dass es nicht das letzte Rennen sein muss, bei dem man antritt. Es gibt weitere Möglichkeiten, seine Leistung unter Beweis zu stellen.“ «

ZUR PERSON

Sandrina Illes ist amtierende Duathlon-Welt- und Europameisterin (beide Titel 2018). Weitere Erfolge: Staatsmeisterin über 10.000 m und Halbmarathon (2016 und 2017), sowie 3.000 m Halle, Crosslauf und 5.000 m (alle 2018). Außerdem ist sie als Trainingsbetreuerin aktiv.

INFO

Sandrina Illes' Woche vor einem Wettkampf

Sonntag: längeres, hartes Training

Montag: leichtes Training oder Ruhetag

Dienstag: Krafttraining

Mittwoch: kürzeres Intervalltraining

Donnerstag: leichtes Training, eher kurz

Freitag: Ruhetag

Samstag: kurzes, sehr lockeres Training, etwa 30 Min. lockerer Lauf mit drei Steigerern

Sonntag: Rennen