

Sieben kapitale Marathon-Fehler

Von Manfred Steffny

Das Training ist gut gelaufen, man ist vor Ort, die Startnummer ist abgeholt. Was kann eigentlich noch schief gehen vor dem Marathon? So gut wie alles, denn der erste Schritt ist der längste, wenn man noch 42,195 km vor sich hat. Hier sind sieben kapitale Fehler aufgelistet, die das Unternehmen Marathon ganz schön gefährden können. Auch den Routinier kann es in den Besenwagen zwingen, wenn er drei davon begeht.

I. Zuviel essen

Falsch gegessen ist immer schlimmer als zu wenig gegessen, wenn eine Ausdauerleistung bevorsteht. In vielen Fällen ist dies „zu viel“. Da stets von der Kohlenhydrat-Mast oder dem „Carbo-Loading“ die Rede ist, hat sich inzwischen auch unter Anfängern herumgesprochen, dass man die letzten Tage überwiegend Kohlenhydrate in Form von Nudeln, Reis, Kartoffeln u.ä. zu sich nehmen sollte. Dies vermehrt das Muskelglykogen und hilft einem über die Schwelle der 35 km. Vielfach besteht daher die Meinung, man müsse sich nun einen Kohlenhydratspeicher regelrecht anfressen. Dann kommen Kuchen, Schokolade, Eis und Süßigkeiten zu den Hauptmahlzeiten. Und im Nu hat man seinen Magen-Darm-Trakt belastet oder sogar überfordert. Schon Dr. Ernst van Aaken sagte: „Nicht das Essen macht den Meister, sondern der Meister macht sich das Essen.“ Die Frequenz der gewohnten Mahlzeiten sollte im Wesentlichen beibehalten werden, auch wenn man ein etwas stärkeres Hungergefühl hat bei einer überwiegend aus Kohlenhydraten bestehenden Mahlzeit. Eine Mischkost ist nun einmal sättigender, aber Fett und Eiweiß bringen vor dem Marathon nichts mehr ein, sie wirken nur belastend und deswegen soll auf sie weitgehend verzichtet werden. Wer sich sonst dreimal am Tag satt isst, darf bei der Kohlenhydrat-Mast nicht zu fünf vollen Mahlzeiten übergehen, sondern sollte zwischendurch Obst, vorzugsweise Banane oder einen Müsliriegel zu sich nehmen.

Das niedrigste Gewicht hat man zum Abschluss des Vorbereitungstrainings eine Woche vor dem Rennen. Wenn dann nur leicht trainiert wird und kohlenhydratreich gegessen wird, kann das Gewicht ca. 1 kg darüber liegen, wobei mit dem Glykogen ja auch noch Wasser im Muskel gespeichert wird.

Nimmt man zuviel zu sich, können Durchfälle (auch während des Rennens) und ein ungünstigeres Kraft-Last-Verhältnis entstehen. Und: ein voller Bauch studiert (und läuft) nicht gern. Nüchtern sollte man natürlich auch nicht zum Marathon antreten, obwohl es Theorien gibt, wonach dadurch eine frühe Fettverbrennung eingeleitet wird. Richtiger ist es, kleine Mengen von leicht zu verarbeitenden Kohlenhydraten in Form von löslichen Getränken, leichtes Haferflocken-Müsli oder Marmeladen-

Weißbrot zu sich zu nehmen. Die jeweilige Verträglichkeit dieser letzten Kost vor dem Marathon sollte man vor einem Long Jog testen.

II. Zuviel Schlafen

Fast jeder Marathon-Novize hat das Gefühl, er müsse in der Nacht vor dem Rennen besonders früh ins Bett gehen und besonders lange schlafen. Durch bewusst lange Schlafzeiten schont man sich allerdings meistens nicht, sondern setzt sich zusätzlich unter Stress. Siehe auch die Beschreibung von Klaus Jan Krüger in dem Buch „Mein erster Marathon“, der vor Nervosität eine fast schlaflose Nacht verbrachte und am Unternehmen Marathon zweifelte, es aber dennoch gut bewältigte. Wer sich in den Kissen wälzt, weil sein Adrenalinegehalt vor dem Marathon-Abenteuer steigt, gar noch Alpträume hat und schweißgebadet ist, wacht wie erschlagen auf. Dies muss sich aber gar nicht so negativ auswirken. Auch der Skispringer Sven Hannawald leidet vor einem wichtigen Start an Schlaflosigkeit und landete dennoch bei der Vier-Schanzen-Tournee in diesem Winter einen vierfachen Sieg. Es ist das Adrenalin, das schon viele Stunden vor dem Marathon-Abenteuer durch die Adern rollt.

Daher sollte man vor einem Marathon eher eine Stunde später als gewohnt schlafen gehen als zu früh. Trinkt man dazu ein, zwei Glas Bier, so ist die nötige Bettschwere gegeben und ein vor allem psychisch wichtiges Durchschlafen wahrscheinlich.

Wichtiger als der Schlaf am Tag vor dem Rennen ist die zweitletzte Nacht. Wurde diese ruhig verbracht, so kann in dieser Beziehung kaum mehr etwas schief gehen. Wer es gewohnt ist, ein Nickerchen zu machen oder gar eine gepflegte Siesta und dies beibehält, wird dadurch seine Konzentration steigern können. Wer sich aber mit aller Gewalt ein Mittagschläfchen verordnet, der wird wie gerädert aufwachen und sich aus dem Tagesrhythmus bringen.

III. Mit neuen Schuhen laufen

Viele Läufer meinen es besonders gut, wenn sie sich eine Woche vor dem Marathon noch ein Paar neue Schuhe zulegen. Ein oft fataler Irrtum! Man tritt ja auch nicht mit einem nagelneuen Auto eine Urlaubsreise an. Ein neuer Schuh muss eingelaufen werden, nicht nur für einen Wettkampf, sondern auch für das tägliche Training. Lläuft man mit den Neuen beim ersten Mal nur eine halbe Stunde, so erkennt man mögliche Druck- und Scheuerstellen. Zum nächsten Training kann man sich dann mit Pflaster und durch Sockenwechsel schützen, ohne dass an der Fußsohle, an den Zehen, der Ferse oder dem Fußgelenk Blasen entstanden sind. Dies sind die empfindlichen Zonen. Allmählich

gewöhnt sich der Fuß an den neuen Schuh und dieser weitet sich noch etwas. 100 km sollte man mit einem neuen Paar Schuhe eingelaufen sein, ehe man sich an einen Wettkampf herantrauen soll. Ist es ein Marathon, so gehört mindestens ein Long Jog über 25-30 km zum Gewöhnungsprogramm, denn erst dann zeigt der anschwellende, schwitzende Fuß seine Anfälligkeiten. Wehe, wenn der Schuh sich dann als zu klein entpuppt! Daher sollte man für den Marathon ein Paar alte, relativ leichte Schuhe auswählen. Hier muss man jedoch darauf achten, dass die Dämpfung der Mittelsohle nicht eingesunken ist, besonders bei Zwischenmaterial aus EVA. Man merkt es oft nur daran, dass der Schuh scheinbar etwas größer geworden ist. Im allgemeinen ist er bei 1.500 Laufkilometern nicht mehr elastisch genug. Der zweite Abnutzungsfehler eines alten Paares sind abgelaufene Sohlen, besonders nach innen hin. Das ist der Treibsatz für die Überpronation, wie auf einer Wippe kippt man besonders im Schlusdrittel nach innen, wodurch der Schritt kürzer wird und durch die Beinfehlstellung Schmerzen entstehen. Früher wurden solche Schuhe frisch besohlt, bei dem heutigen Materialmix ist dies nicht mehr möglich, zumal ja wie beschrieben oft parallel die Mittelsohle nichts mehr taugt.

Den Wettkampfschuh sollte man also pflegen und nicht überstrapazieren, aber einige entscheidende Trainingsläufe im Renntempo, vor allem aber den längsten Lauf vor dem Marathon in ihm bestreiten. Bei einer Flugreise zum Wettkampf gehört der Wettkampfschuh sicherheitshalber zum Handgepäck, will man keine böse Überraschung erleben, wenn der Koffer fehlt. Was viele vergessen: auch neue Socken sind unbedingt zu vermeiden. Sie werfen oft Falten, haben nicht den richtigen Sitz und verursachen Blasen an den Füßen. Ich bin so streng, dass ich auch frisch gewaschene Socken, die noch knubbelig und voller Chemie sind, nicht anziehe, sondern ein- zweimal getragene Socken. Falsches Reinlichkeitsbewusstsein kann sich rächen. Letztendlich sollte man nicht kurz vor dem Start neue Schnürsenkel einziehen. Die haben dann ein ganz anderes Elastizitätsverhalten. Die „Neuen“ werden oft nicht so fest geschnürt und gehen dann während des Rennens auf. Das ist schon Marathonläufern der Weltklasse wie Bill Rodgers und Christoph Herle passiert. Wenn sie zu straff gezogen sind, kann man sich helfen, indem man Wasser über die Schuhe schüttet, dann weitet sich der fast in allen Fällen aus Baumwolle bestehende Schnürsenkel wieder. Die Gefahr, dass der alte Bündel reißt, ist als gering einzustufen. Vor allem hat man hier schon die Feinabstimmung mit Löchern und Zunge und braucht nur noch zuzuziehen.

IV. Zu schnell angehen

Die hohe Erwartungshaltung, der Druck der vielen Mitläufer und Zuschauer verleiten zu ei-

nem zu schnellen Anfangstempo. Anzustreben ist stets ein gleichmäßiges Tempo, das man von Anfang bis zum Ende durchhalten kann. Dabei darf man einen kleinen „Durchhänger“ zwischen km 33 und 38 aufgrund des Umschaltens auf Fettverbrennung mit einberechnen. Brauchbar ist folgende Formel für jeden 5-km-Abchnitt:

Gewünschte Marathon-Endzeit dividiert durch 8,5 gleich Wunsch-Zeit pro 5 km.

Wer schneller angeht und meint, sich dadurch ein Polster für die zweite Hälfte zu schaffen, erliegt meist einem Irrtum. Die Toleranzschwelle, eine gewisse Zeit zu erreichen, ist gering, beträgt nach oben und unten etwa nur 2-3%.

Beispiel: es will jemand 3:20 h oder 200 min laufen. Ideal wären zwei gleiche Hälften in 100 min. Dies kann man noch mit 97 min + 103 min schaffen, aber nicht mehr mit 95 + x, es sei denn die wahre Leistungsfähigkeit sei höher als veranschlagt. Sanfter und risikoloser wäre es 102 + x zu laufen. Wer zu schnell angeht, ist bei km 25 schon angegriffen, noch ehe die „Mauer“ kommt, der Übergang von der Glykogen- zur Fettverbrennung. Besser ist es verhalten anzugehen und ab 20 km allmählich zu steigern. Dann wird die „Mauer“ auch als weniger schroff empfunden, weil die Glykogenvorräte nichts so abrupt entleert sind wie bei einem schnellen Anfangstempo.

V. Zu wenig trinken

Man sollte gut hydriert in einen Marathon hineingehen. Damit ist nicht gemeint, in den Stunden vor einem Marathon möglichst viel in sich hineinzukippen, sondern schon in den Tagen vor dem Marathon viel zu trinken. Bei einer kohlenhydratreichen Nahrung kann auch mehr Wasser eingelagert werden. Am besten trinkt man Elektrolytgetränke oder Mineralwasser mit einem hohen Gehalt an Mineralsalzen. Vor allem sollte auf einen höheren Magnesiumgehalt geachtet werden. Natriumarme stille Wasser für Kranke nutzen nichts. Es hat sich als erfolgreich erwiesen, schon am Vortag bei Nudelparty oder ähnlichem das Elektrolytgetränk zu probieren, welches der Veranstalter anbietet. Gaumen und Magen gewöhnen sich dann schon an das Renngetränk. Die Getränkeaufnahme 1-2 Tage vor dem Marathon kann bei

3 l liegen. Getränke, die treiben wie alle koffeinhaltigen Getränke (Kaffee, schwarzer Tee) sollten nur wenig konsumiert werden, wobei man auch hier seinen Gewohnheiten folgen sollte. Statt vier Tassen Kaffee über den Tag dann eben nur zwei und statt drei Tassen Tee eben nur eine. Alle Empfehlungen, vor dem Rennen den Fettstoffwechsel durch Koffein anzuregen, sind auf Sand gebaut. Jeder angebliche Vorteil wird durch notwendige PINKELPAUSEN ins Gegenteil verkehrt und mit Koffeintabletten kann man bei einer Dopingkontrolle positiv getestet werden. Sie sind auch in geringerer Dosis aus ethischen Gründen abzulehnen. Harntreibend ist natürlich auch Bier; ein leichtes bayerisches Vollbier mit einer salzigen Brezel, um die Flüssigkeit im Körper zu halten, ist aber nicht verkehrt. Die Mengempfehlung wären ein bis zwei „Halbe“. Auf Wein sollte wegen des Säuregehalts am Tag vor dem Lauf verzichtet werden. Dies gilt übrigens auch für konzentrierte Säfte. Eine Apfel-Schorle ist da noch am empfehlenswertesten.

Trinken kann man noch bis eine halbe Stunde vor dem Lauf. Wer dann noch einmal die Toilette aufsucht, den plagt im Allgemeinen während des Rennens die Blase nicht, denn bei dem Laufstress arbeitet die Niere kaum. So kann man auch während des Rennens größere Mengen trinken, ohne sich entleeren zu müssen. Allerdings reicht ein Becher alle 5 km völlig aus, selbst bei heißem Wetter. Man schwitzt ungefähr einen Liter pro Stunde. Der Gedanke, dies während des Marathons ausgleichen zu müssen, ist eine rein theoretische Überlegung, da der Mensch seit der Evolution einen Vorrat für Körperwasser für ca. 30 km hat, übrigens ca. gleich groß wie der Glykogenvorrat, während die Fettreserve für Distanzen bis 500 km ausreicht. Kritisch wird es, wenn man mehr als 5% des Körpergewichts an Wasser verliert, was nur bei heißen Temperaturen der Fall ist. Dann kann es zu Hitzekrämpfen in der Muskulatur kommen (übrigens auch an den Händen). Mit dem Ratschlag, früh zu trinken, noch ehe man Durst verspürt und dann regelmäßig, kommt man einem entsprechend hohen Verlust zuvor. Bei Wasserverlust von 10% - völlige Dehydratation - ist die Gesundheit stark gefährdet, es kann zu einem Hitzschlag kommen, weil der Körper keine Wärme mehr abgeben kann und man im Fieberzustand mit einge-

dicktem Blut bis hin zu Halluzinationen kommen. Beim Hitzelauf kann man auch ohne Wüste eine „Fata Morgana“ sehen. Selten sind die Fälle einer Hyperhydratation, wenn zuviel getrunken wird und Körper Elektrolyte ausgeschwemmt werden und das Blut zu flüssig wird.

VI. Zu viel rechnen

Es gibt allerlei Formeln von der Ausdauerfähigkeit und dem gesetzmäßigen Leistungsabfall auf den einzelnen Distanzen. Steigung und Gefälle können ebenso berechnet werden wie die Auswirkungen von Rücken- oder Gegenwind. Ich selbst habe einige dieser Formeln aufgestellt, doch vergisst man bei aller Rechenerei und Zusammenzählen von Zwischenzeiten seinen gesunden Menschenverstand und den Renninstinkt. Man kann getrost auf seiner Uhr alle Zwischenzeiten stoppen und sie anschließend analysieren. Die dauernde Rumrechenerei während des Rennens kann einen jedoch mental aus dem Rhythmus bringen. Das gilt auch für das Laufen mit Herzfrequenzmesser. Anfangs hinkt der Puls dem Soll hinterher, ist im mittleren Teil dann ein solider Gradmesser und sollte dann nach 30 km ausgeschaltet werden, da gegenüber dem Training zu hohe Werte angezeigt werden oder der Puls gar durch den Wechsel von Kohlenhydrat- auf Fettverbrennung plötzlich in den Keller fällt. Man kann sich jedoch nach der ersten Zwischenzeit bei km 5, also der zusätzlichen zeitlichen Orientierung bis km 30 einigermaßen auf seinen Herzfrequenzmesser verlassen.

Wer nur mit der Uhr läuft, sollte statt alle km durchzurechnen, folgendes tun: Zwischenzeit km 5 erfassen, Tempo ggf. korrigieren, 10 km Zeit erfassen, davon die ersten 5 km abziehen. Das ist dann bei Guttrainierten ein realistischer Schnitt für die erreichbare Endzeit. Interessant wird dann km 14, wo man seine Zwischenzeit mit drei multipliziert und erstmals etwas sicherer auf die Endzeit schließen kann. Die nächsten notwendigen Werte zum Tempovergleich sind 21,1 km und 28 km. Diese fünf Orientierungspunkte (km 5, 10, 14, 21 und 28) reichen völlig aus.

Also: im letzten Drittel nutzen weder Puls noch Zeitmessung, man sollte ganz auf seinen Körper achten und Renninstinkt entwickeln, in sich hineinhorchen, sich an eine Gruppe hän-

gen und auf der Straße den Idealkurs finden, der nicht immer mit der blauen Linie des Veranstalters übereinstimmt.

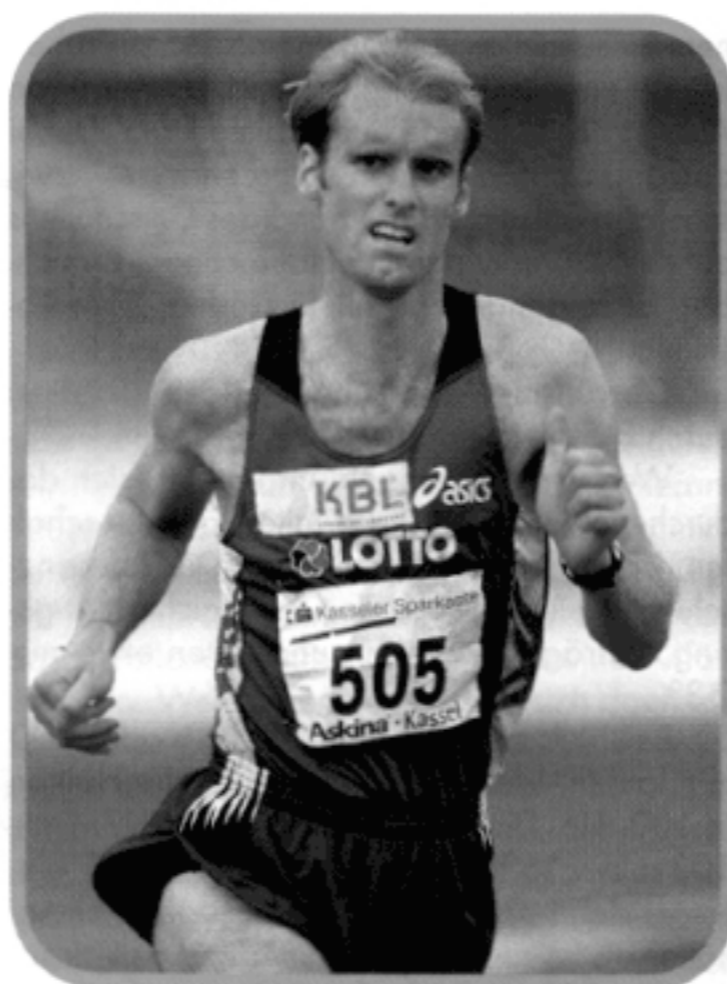
Es wäre abwegig, wegen einer nicht angenehmen Zwischenzeit oder Herzfrequenzmessung, plötzlich abzustoppen oder zu beschleunigen. Auch ich habe einmal einen kapitalen Fehler dieser Art begangen. Es war beim großen Marathon in Fukuoka 1971. Ich lief am Ende einer Gruppe, wir hatten Rückenwind. Bei km 20 erschrak ich über die (zu) gute Zeit und ließ die Gruppe ziehen. Mit dem Wind im Rücken lief es sich gut solo, aber beim Wendepunkt bei km 21 ging es auf der gleichen Strecke zurück, und nun pfuschte mir der Wind ins Fußwerk. Unmöglich, an die gedrängt zusammelaufende Gruppe heranzukommen. Hier hätte ich bis zur Wende dran bleiben müssen, um auf dem Rückweg vom Windschatten zu profitieren.

VII. Den Mut verlieren

Der Kardinalfehler jedoch ist, wenn man unterwegs oder schon vorher den Mut verliert. Einige fangen damit schon zwei Wochen vor dem Marathon an. Sie packen einen Test- oder Tempolauf nicht, haben keine Kraft mehr in den Beinen, bekommen plötzlich Seitenstiche, schlafen schlecht. In der leichten letzten Woche erholen sie sich wieder, doch wenn sie sich die Tüte mit der Startnummer abholen, dann sinkt das Herz in die Hose. Durch das Lampenfieber können sich Appetitlosigkeit, Brechreiz, Durchfall und Schlaflosigkeit einstellen. Man hält sich echt für krank, glaubt Fieber zu haben, doch die prüfende Hand des Mitmenschen stellt nur eine kalte Stirn fest.

Die Mutlosigkeit, bei der man nicht nur die Flinte ins Korn, sondern auch die Laufschuhe in den Straßengraben werfen möchte, kann sich aber auch unvermittelt in einem bis dahin gut verlaufenen Rennen einstellen. Wenn man einfach nicht richtig in den Lauf hineinfindet, weder den rechten Schritt hat, noch eine Gruppe findet, eine Wasserstelle verfehlt, kann dies schon bei der Streckenhälfte summieren zu einem Horrorerlebnis. Die Psyche schlägt dann auf die Physis durch, und man läuft sich Blasen, die im Rennen mit gewohnten Socken und Schuhen fast ausschließlich aufgrund von Verkrampfungen entstehen oder man hat Seitenstiche. Dann fragt man sich: „Warum tue ich das überhaupt?“ Um sich herum sieht - je nach Gemütslage - der eine nur austrainierte Übermenschen, der andere fauchende Vollidioten. Beides führt zu starken Selbstzweifeln. Vom „Was soll denn diese Quälerei?“ ist es nicht weit bis zum Wanderschritt oder gar zum Aussteigen.

Dabei ist fast jeder Marathonlauf ein Wechselbad der Gefühle. Jede Ecke kann die Wende herbeiführen, toller Beifall, Zwischenrufe „Du siehst gut aus!“, oder wenn man bemerkt, dass man plötzlich nicht dauernd überholt wird, wieder mithalten oder sogar vorbeiziehen kann. Notfalls muss man sich selbst motivieren, daran denken, wie man die Ziellinie überquert, einem die Medaille umgehängt wird und wie man erschöpft, aber zufrieden nach hinten blickt. Der Demotivation muss man die Spitze abbrechen: „Bin ich eigentlich ein solcher Idi-



Schuh-Pech hatte Thorsten Naumann im letzten Jahr beim 10.000-m-Challenge in Spanien. Weil ihm wenige Minuten vor dem Start die Spikes geklaut wurden, verzichtete er auf eine Teilnahme.

Foto: Cha

ot, dass ich durch schwache zehn Minuten hundert Laufstunden für die Katz gemacht habe?“ So appelliert man an die Logik. „Jetzt wird gelaufen, Augen zu und durch!“ So besiegt man den inneren Schweinehund. „Wo wird wohl der/die jetzt im Rennen liegen?“ Ein Feindbild oder Feindbild lenkt von den eigenen Schwächen ab.

Das ist alles kurzfristige Taktik. Man kann sich auch vorher eine Strategie festlegen. Lläuft man nicht auf Zeit oder Platzierung, so macht man sich am besten ein Zwischenziel aus, das einen weniger belastet als der permanente Gedanke, 42 km vor sich zu haben. Besser als ein Kilometerpunkt ist dies ein markantes Stück auf der Strecke nach ca. zwei Dritteln der Distanz. „Ich laufe erst mal bis zur Alster, wenn ich mich gut fühle, ist alles in Ordnung, laufe ich durch. Habe ich die und die Zeit erreicht, kann ich es mir leisten, langsamer zu laufen/zugehen und komme immer noch in der Sollzeit an.“ „Ich freue mich schon auf die Verpflegungsstelle bei km 30, da werde ich mir ein wenig Zeit lassen.“ „Meine Leute, die bei km 29 mit einem Transparent stehen, werde ich überraschen, wie frisch ich aussehe und ihnen kräftig zuwinken.“

Man kann sich auch einreden, anfangs nur beim Einlaufen zu sein und dann allmählich in die Anstrengung hinein zu gleiten. Dann nähert man sich schon dem läuferischen Idealzustand, dem „Flow“-Zustand, wie ihn der Psychologe Csikszentmihalyi beschreibt, jenes Maß an hoher Anstrengung beibehalten zu können, bei dem ein trainierter Körper und eine willige Psyche kontrolliert ihre Aufgabe erfüllen. Das Flow-Erlebnis als eigene Plattform. Man könnte auch sagen: Der Weg ist das Ziel. Wer so souverän und angstfrei laufen kann, wird keine Sekunde an den Gedanken des Aufgebens verschwenden und den Marathonlauf tatsächlich genießen können.