

**Wettkampfvor- und Nachbereitungen**

Zeit	Tätigkeit
2 Mt vorher	Einnahme von Magnesium (Magnesium Diasporal von der Apotheke oder Brausetabletten) für Halbmarathon/Marathonläufe
2-3 Wochen vorher	Genügend Erholung, keine harten Trainings mehr. Genügend Schlaf. Genügend trinken (Urin muss weiss sein; der Körper kann bis zu ½ l Wasser zusätzlich speichern)
2 Tage vorher	Kohlenhydrate (Teigwaren, Reis, Kartoffeln) essen genügend trinken Laufstrecke studieren Wetterbericht studieren Anreise organisieren, sofern notwendig Zeitplan erstellen (Anreise) Laufzeitplan erstellen (anvisierte Totalzeit/Zeit pro Kilometer) Material zusammenstellen genügend Schlaf mentales Training
2 Tage vorher	Bei Marathon: 10 gr Kohlenhydrate pro Kg Körpergewicht einnehmen (Carboloading)
3-5 h vorher	Keine grossen Mahlzeiten mehr, jedoch Flüssigkeit einnehmen
60' - 55'	Eintreffen am Wettkampfort, Abholen Startnummer, sofern nicht am Vortrag abgeholt
55' - 45'	Umziehen, Startnummer auf Wettkampfleibchen befestigen, Chip montieren
45' - 20'	Einlaufen, Laufschule, dehnen, Start besichtigen, ersten Kilometer ablaufen
20' - 15'	Steigerungsläufe, letztmals trinken, ev. Gel oder Power-Bar
15' - 05'	Kein Einlaufen mehr, Trainer ausziehen, WC-Besuch, Uhr einstellen, Schuhbündel kontrollieren, Bereitstellen am Start, Konzentration
5'	2,5 dl Wasser mit 1 Gel trinken
0	START WETTKAMPF (erste Kilometer nicht zu schnell; regelmässig laufen!) Achtung: Temperatur über 12 Grad, Steigungen (10 Höhenmeter entsprechen ca. 60 m flach), hoher Temperaturunterschiede zwischen Wohnort und Wettkampfort, Wind, trockene Luft und Kurven bewirken eine spürbare Verschlechterung der Leistung. Entsprechend muss das Wettkampftempo den Verhältnissen angepasst werden.
nach WK	Trinken (Wasser oder isotonische Getränke), nach langen Distanzen essen
" "	Auslaufen, duschen, dann dehnen (ganz wichtig), Nach Marathon: 2 Tage nur leichtes dehnen und kein Saunabesuch. Statt auslaufen nur marschieren. Warme Bäder beschleunigen die Regeneration. Zeit nehmen für Regeneration. Faustregel: Pro 2 Km Wettkampf 1 Tag Erholung. Nach Marathon dauert Regeneration ca. 4 Wochen (wichtig, um Verletzungen zu vermeiden!).
Material:	Diverses:
<ul style="list-style-type: none">• Laufausrüstung, Sporttasche• TVU-Leibchen• Trainer• Tights halblang/lang• Stopp-Uhr• Wettkampfunterlagen• Chip, Startnummer• 4 Sicherheitsnadeln• Handtuch• Duschmaterial• Stadtplänchen• Dächlikappe• Getränkflasche• Zahlenschloss• Regentrainer• Schreibzeug• Sonnenbrille• Sonnencreme• Verpflegung (Riegel, Gel)• ev. Fingerhandschuhe• ev. Mütze	<ul style="list-style-type: none">• Mentales Training machen (Selbstvertrauen aufbauen!)• Kein Alkohol, Nikotin, Kaffee.• Genügend Flüssigkeit (je nach Wetter angepasst) vor dem Wettkampf trinken.• Bei Temperaturen über 26° keine Wettkämpfe bestreiten.• Spätestens eine Stunde vor Wettkampfbeginn auf dem Platz sein.• Genügend Schlaf eine bis zwei Wochen vor dem Wettkampf.• Gebrauchte Socken tragen (verhindert Blasen).• Keine neuen Schuhe tragen.• Keine Experimente (mit neuen Schuhen, Nahrung etc.).• Salben, falls Empfindlichkeit auf "Wolf" besteht.• Bei tiefer Temperatur Tights anziehen für Wettkampf.• Speziell für Marathon:<ul style="list-style-type: none">- genügend grosse Schuhe (1/2 Schuhnummer grösser) anziehen, da die Füsse aufquellen.- Ab Km 30 nicht mehr stehen bleiben• Sich auf den Wettkampf freuen!
	MK/06.05.12