



› DER ERSTE WETTKAMPF ‹

PERFEKT VORBEREITET

*Laufen macht Spaß. Deswegen schnüren wir regelmäßig die Laufschuhe. Und jetzt, wenn Laufveranstaltungen trotz Corona wieder möglich erscheinen, wollen sich viele zum ersten Mal auch mit anderen messen. **Unser Experte Carsten Eich weiß alles rund um das Thema Wettkampf. Der Ex-Profi beantwortet die wichtigsten Fragen, die sich vor der Rennpremiere stellen.***

1 → *Ich bin bislang immer nur für mich gelaufen. Jetzt hätte ich aber doch einmal Lust, an einem Wettkampf teilzunehmen. Aber woher weiß ich, was die geeignete Streckenlänge für mich ist?*

Dein erster Wettkampf soll dir vor allem Spaß bringen und auf jeden Fall mit einem Erfolgserlebnis enden. Deswegen ist eine eher kürzere Wettkampfdistanz sinnvoll. Wenn du in den letzten Wochen eher unregelmäßig gelaufen bist, reicht eine Wettkampfdistanz von fünf Kilometern sicher aus. Warst du aber in den zurückliegenden Wochen regelmäßig zwei- bis dreimal pro Woche laufen, kannst du dich an einen Zehn-Kilometer-Lauf wagen. Auch wenn du schon längere Distanzen im Training zurückgelegt hast, würde ich dir zumindest beim ersten Wettkampf von einem Halbmarathon abraten. Lass dich erst einmal von der Zehn-Kilometer-Distanz begeistern: Dieser Wettkampf ist schon relativ lang und trotzdem kann man, wenn man will, auch richtig Gas geben. In ein paar Wochen oder im kommenden Frühjahr kannst du dich dann bei entsprechendem Training ans Abenteuer Halbmarathon wagen.

2 → *Wo finde ich überhaupt eine Übersicht über Wettkämpfe?*

Wenn du bisher noch keinen konkreten Wettkampf ins Auge gefasst hast, schau dich am besten mal im DLV-Laufkalender auf laufen.de um. Hier kannst du dich sowohl über Läufe in deiner Region informieren, findest aber auch Laufveranstaltungen in ganz Deutschland. Du kannst dort nach Ort, Zeitraum und Streckenlänge



Hier findest du den
DLV-Laufkalender
mit rund 3000
Wettkampfterminen



suchen. Ist ein passender Wettkampf dabei, findest du alle notwendigen Informationen rund um diese Veranstaltung und kannst dich auch gleich beim Veranstalter anmelden. War bei deiner Suchanfrage noch nicht das Richtige dabei, kannst du deine Suchkriterien anpassen, um mehr Alternativen angezeigt zu bekommen. Die deutsche Laufszenen lebt von ihren unzähligen Veranstaltungen. Da ist mit Sicherheit auch für dich das Passende dabei.

3 → Was ist für den Anfang sinnvoller: Ein großer Wettkampf mit guter Stimmung und vielen Zuschauer, oder vielleicht erst mal was Kleines, um sich daran zu gewöhnen?

Ich würde dir für den Anfang erst einmal nicht die ganz großen Laufveranstaltungen empfehlen. Natürlich ist da am meisten los und die Zuschauer können sehr motivierend wirken. Aber mehr Teilnehmer bedeutet auch mehr Zeit einplanen, damit am Wettkampftag alles funktioniert und oft ist vieles unübersichtlicher. Wie wäre es mit einem Stadt- oder Naturlauf bei dir in der Nähe? So hast du die Möglichkeit, dich vorab schon mal umzuschauen, auch eine längere Anreise fällt weg. Wenn dann noch Freunde bzw. deine Familie zur Unterstützung an der Strecke stehen, wird es sicher kein Motivationsproblem geben. Viele Abläufe an deinem ersten Wettkampftag werden ungewohnt sein. Da ist es sicher kein Nachteil, wenn nicht Tausende anderer Läufer auch gerade das gleiche wollen. Genieße bei deinem ersten Wettkampf erst einmal die liebevolle Organisation kleiner Vereine, hier findest du garantiert immer jemanden, der dir bei Fragen weiterhilft. Mit der Erfahrung mehrerer Laufveranstaltungen kannst du dich dann auch an die ganz großen Ziele heranwagen.

4 → Ich will beim Wettkampf nicht nur dabei sein, sondern auch ein Ziel haben. Wie setze ich mir ein realistisches Ziel?

Realistische Ziele hängen stark von deinem bisher absolvierten Training und deinem regelmäßigen Trainingspensum ab. Läufst du eher kürzere Strecken, dann kann schon das Finishen eines Zehn-Kilometer-Wettkampfs ein herausforderndes Ziel sein. Ist die Distanz von acht bis zehn Kilometern am Stück für dich kein Problem mehr, kann das Ziel schon sein, unter 60:00 Minuten anzukommen. Für deinen allerersten Wettkampf würde ich allerdings von zu ehrgeizigen Zielen abraten, da du Erfahrungen sammeln musst. Der erste Wettkampf soll ja nicht der schnellste bleiben.

5 → Das Ziel habe ich jetzt. Aber wie erreiche ich es auch?

Hast du noch sechs bis acht Wochen Zeit, kannst du dich für einen Fünf- oder Zehn-Kilometer-Lauf an einem Trainingsplan orientieren. Diese Pläne findest du in Laufbüchern oder online auf laufen.de. Wichtig sind vor allem auch mal unterschiedliche Trainingsreize. Ruhige Läufe, bei denen du dich gut unterhalten kannst, bilden den Grundstein deiner Leistungsfähigkeit. Aber wir wollen den Körper auch immer mal wieder vor neue Herausforderungen stellen, also probiere doch mal ein Fahrtspiel aus. Laufe zwei Kilometer locker ein, anschließend wechselst du immer wieder die Laufgeschwindigkeit, einfach mal 200 Meter schneller,

dann 300 Meter langsam zur Erholung. Bei den Distanzen der schnellen bzw. langsamen Abschnitte gibt es keine festen Vorgaben, nur bitte keine Maximalsprints. In den Pausen solltest du immer weiterlaufen können, so dass du dich beim Laufen erholst und dein Puls wieder deutlich sinkt.

6 → Mein Training läuft. Trainiere ich bis zum Tag vor dem Wettkampf voll, damit meine Form nicht verloren geht?

In den letzten Tagen vor dem Wettkampf solltest du dich in erster Linie erholen. Reduziere deinen Trainingsumfang und laufe nur noch kürzere Strecken im ruhigen Tempo. Gib deinem Körper einfach die Zeit, die er zur Verarbeitung der ganzen Trainingsreize der letzten Wochen benötigt. Nur ein vollständig regenerierter Körper kann im Wettkampf richtig Gas geben. Verzichte in der Woche vor dem Wettkampf auf Anstrengungen, achte auf deine Ernährung und auf ausreichend Schlaf.

7 → Der Wettkampf steht kurz bevor. Was muss ich alles mitnehmen?

Wichtig sind deine Startunterlagen bzw. die Meldebestätigung. Damit kannst du deine Startnummer abholen. Auch deinen Ausweis solltest du dabei haben. Informiere dich in Zeiten der Corona-Pandemie am besten auch im Voraus, ob du einen Nachweis für die „G“s benötigst, die verlangt werden. Also für geimpft, getestet oder genesen. Du solltest auf jeden Fall auch etwas zum Umziehen nach dem Rennen mitnehmen, schließlich wirst du auf der Strecke ordentlich ins Schwitzen kommen. Auch etwas zu trinken für vor dem Lauf kann nicht schaden. Falls du bei deiner Meldung einen eigenen Zeitmesschip angegeben haben solltest, kannst du diesen bereits am Schuh befestigen. Ansonsten bekommst du das Zeitmesssystem zusammen mit deiner Startnummer, entweder direkt auf der Startnummer oder als Chip für den Schnürsenkel.

8 → Was zieht man eigentlich zu einem Wettkampf an?

Beim Wettkampf solltest du dich nicht zu warm anziehen. Durch die doch recht intensive Belastung auf der Strecke kommst du auf jeden Fall ins Schwitzen. Trage daher etwas Luftiges, es sollte möglichst auch nicht zu eng anliegen, denn sonst kann die Kleidung auf der Haut reiben. Bei großer Hitze kann eine Kopfbedeckung helfen. Du brauchst für deinen ersten Wettkampf noch keinen speziellen Wettkampfschuh, ziehe einfach deinen gut eingelaufenen Trainingsschuh an.

9 → Jeder redet vom Carboloadung vor dem Wettkampf. Was esse ich denn nun in den Tagen davor und am Wettkampfmorgen?

Kohlenhydrate sind eine wichtige Energieform für Sportler. Leider ist die Speicherkapazität in unserer Muskulatur recht begrenzt, so dass das gespeicherte Glykogen allein nicht für lange Ausdauerbelastungen ausreichen wird. Aber die Glykogen-Speicher sollten am Start schon voll sein. Also achte in den letzten Tagen auf speicherbare Kohlenhydrate aus Kartoffeln und Vollkornprodukten wie



Das Wichtigste bei deinem ersten Wettkampf? Spaß! Genieße das Feeling, mit vielen anderen zu laufen. Schnellere Zeiten und längere Strecken kannst du dir später noch vornehmen

Nudeln oder Backwaren. Auch Müsli oder Haferflocken sind gute Energielieferanten, ebenso wie Obst und Gemüse. Auf Zucker kannst du dagegen getrost verzichten, da unser Körper diese Energieform nicht lange speichern kann. Ernähre dich ausgewogen und achte auf Vollkornprodukte, dann bist du für einen Zehn-Kilometer-Wettkampf auf der sicheren Seite.

10 → Wie komme ich an meine Startnummer?

Bei großen Läufen kann man bereits ein bis zwei Tage vor dem Wettkampf seine Startunterlagen abholen. Bei kleineren Läufen erfolgt die Ausgabe der Startunterlagen in der Regel bis circa eine Stunde vor dem jeweiligen Start, schau einfach mal in die Informationen deiner Meldebestätigung bzw. auf der Homepage des Veranstalters. Hier findest du auch alle Infos, welche Unterlagen bzw. Nachweise du bei der Startnummernausgabe vorlegen musst. Plane aber auf jeden Fall genügend Zeit ein, denn meist wollen zeitgleich auch noch ein paar andere Teilnehmer und Teilnehmerinnen ihre Startnummern abholen. Und Stress vor Wettkampf brauchst du sicher nicht.

11 → Ich habe Angst, dass ich während des Laufs aufs Klo muss. Trinke ich deshalb in den Stunden vor dem Wettkampf besser nichts?

Trinken solltest du auf jeden Fall noch etwas, da du auf der Strecke reichlich Flüssigkeit über den Schweiß verlierst. Schaue rechtzeitig nach einer Toilette im Startbereich, um vor dem Start noch einmal die Blase zu entleeren.

So sollte dann auf der Strecke auch kein Problem entstehen, da dein Körper die zugeführte Flüssigkeit an den Verpflegungsstellen auf der Strecke direkt zum Ausgleich von Defiziten nutzt. Solltest du unterwegs doch mal müssen, findest du oft im Bereich der Verpflegungsstellen ein WC. Trinken ist vor und während des Laufs aber wichtig, je höher die Temperaturen, desto mehr.

12 → Wie plane ich die Stunden vor dem Wettkampf?

Du solltest spätestens drei Stunden vor dem Start aufstehen und ein leichtes Frühstück zu dir nehmen. Verzichte hierbei auf schwerverdauliche Fette und zu viel Fruchtsäure, da diese unter Belastung auf den Magen schlagen können. Make dich rechtzeitig auf den Weg zur Wettkampfstrecke. Bei größeren Veranstaltungen können die öffentlichen Verkehrsmittel sehr voll sein oder du findest nicht gleich einen Parkplatz in der Nähe des Veranstaltungsgeländes. Mit etwas Zeitpuffer bleibst du entspannt.

13 → Wie lange vor dem Start sollte ich vor Ort sein? Und wann stelle ich mich am Start auf?

Je nach Größe der Veranstaltung solltest du 60 bis 90 Minuten vor dem Start vor Ort sein. Hole zuerst deine Startnummer ab. Neben der Startnummer erhältst du auch einen Chip zur Zeitmessung, der entweder am Laufschuh befestigt werden muss oder bereits in die Startnummer integriert ist. Wenn du Wechselsachen dabei hast, kannst du diese meist unter Vorlage deiner Startnummer beim Veranstalter deponieren. Beachte aber, dass in der Regel keine Haftung



Packe am besten bereits am Vortag alles Wichtige in deine Tasche. So gerätst du am Wettkampftag nicht in Stress, wenn du etwas nicht findest, und vergisst auch nichts

für Wertgegenstände übernommen wird. Bei kleineren Läufen reicht es vollkommen, wenn du dich rund zehn Minuten vor dem Start hinter der Startlinie aufstellst. Bei größeren machst du das einfach ein wenig früher. Da bei nahezu allen Laufveranstaltungen eine Nettozeitmessung zum Einsatz kommt, bei der die Zeit für dich erst dann läuft, wenn du über die Startlinie gelaufen bist, spielt es keine Rolle, wenn du nicht ganz vorne stehst. Ganz im Gegenteil, gerade bei deinem ersten Wettkampf solltest du dich eher weiter hinten einreihen, damit du nach dem Startschuss nicht zu schnell losläufst. Bei manchen Läufen werden auch Blöcke für unterschiedliche Zielzeiten eingeteilt, hier bitte unbedingt in den richtigen Startblock einordnen.

15 → *Ich habe gehört, man soll auf keinen Fall zu schnell loslaufen. Wie schaffe ich es, mein richtiges Tempo anzuschlagen? Und was ist überhaupt mein richtiges Tempo?*

Kontrolliere deine Geschwindigkeit auf jeden Fall mit Hilfe einer Uhr. In der Regel sind alle Kilometerpunkte auf der gesamten Strecke markiert. Rechne dir vorab deine Zwischenzeiten an Hand deines Ziels aus und rechne entsprechend mit. Natürlich kannst du eine Laufuhr mit GPS-Distanz- und Geschwindigkeitsmessung nutzen. So hast du den Vorteil, dass dir immer deine aktuelle Pace angezeigt wird. Du solltest an den Kilometerpunkten aber auf jeden Fall deine Zwischenzeiten vergleichen, damit deine Durchschnittsgeschwindigkeit passt. Sicher kannst du in deinem ersten Wettkampf et-

was schneller als im Training laufen, gerade auf der ersten Hälfte solltest du es aber auch nicht übertreiben.

16 → *Wie viel sollte ich während des Laufs trinken?*

Das hängt natürlich sehr von der Streckenlänge und den Temperaturen ab. Bei einem Fünf-Kilometer-Lauf würde ich dir einen Becher (100 bis 150 Milliliter) empfehlen, bei einem Zehn-Kilometer-Lauf zwei. Falls du das Trinken beim Laufen noch nicht geübt hast, solltest du zum Trinken einfach kurz stehenbleiben. Aber bitte nicht direkt vorm Tisch der Verpflegungsstelle. Trinke im Ziel dann ruhig viel.

17 → *Wenn ich das Gefühl habe, ich kann viel schneller laufen als ich eigentlich geplant habe: Darf ich Gas geben?*

Sobald du die Halbzeit deines Laufs erreicht hast, kannst du auch etwas mehr Gas geben. Aber du solltest immer beachten, dass auch die letzten Kilometer noch sehr lang werden können. Daher das Tempo eher schrittweise erhöhen, um selbst zu fühlen, ob sich auch die neue Pace auf Dauer noch ganz gut anfühlt. Auf den letzten zwei Kilometern kannst du dann noch einmal richtig Gas geben, wenn es dir immer noch richtig gut geht. Ansonsten versuche einfach, dein Tempo zu halten und freu' dich auf deinen ersten Zieleinlauf. Heute läufst du ja auf jeden Fall eine neue Bestzeit, da es dein erster Wettkampf ist. Genieße also die letzten Meter und den Zieleinlauf in vollen Zügen, jetzt bist auch du ein Finisher!

Unser Experte Carsten Eich

Der Ex-Profi ist unser Trainingsfachmann. Er war über viele Jahre die deutsche Nummer eins auf der Straße. Seit 1993 hält er mit 60:34 Minuten den deutschen Rekord im Halbmarathon. Nach seiner Karriere ist Carsten Eich der Laufszene auf vielfältige Weise verbunden. So leitet er die laufen.de-Running Camps auf Mallorca und an der portugiesischen Algarve. → www.carsten-eich.de



YOUR NEW COMFORT ZONE



Und der Trail wird zum komfortabelsten Ort der Welt