

Laufen

# Die letzten Stunden vor dem Marathon

**Marathonfrühling in Wien, Linz und Salzburg: Was man in den Tagen vor dem Rennen richtig oder falsch machen kann, verrät der Medical Director des Vienna City Marathons.**

WIEN. Österreich ist wieder im Marathonfieber. Gleich drei große Marathon-Events stehen an, bei denen Zigtausende Laufbegeisterte sich über die volle Distanz von 42,195 Kilometern wagen oder auch den beinahe so herausfordernden Halbmarathon absolvieren. Der Vienna City Marathon eröffnet den Laufreigen am 12. April. Nur eine Woche später, am 19. April, folgt Linz und am 3. Mai ist in Salzburg Marathon-Sonntag angesagt.

Eine gewissenhafte Vorbereitung auf das Rennen braucht für geübte Läufer mindestens drei Monate, besser sind sechs Monate – und Marathon-Frischlingen wird von erfahrenen Trainern und Ärzten empfohlen, das Projekt nicht unter einem Jahr anzugehen, um für Tag X bereit zu sein.

Gut trainiert und vorbereitet sind aber immer die letzten Tage und Stunden der Knackpunkt, wenn auch Nervosität aufkommt und Adrenalin einschließt, je näher man der Startlinie kommt. Der Medical Director des Vienna City Marathons (VCM), Christian Gäbler, gibt wichtige Ratschläge, wie man die Tage vor dem großen Rennen verbringen und worauf man achtgeben soll. Gäbler ist Unfallchirurg, führt eine Sportordination in Wien und ist seit 2008 Rennarzt des VCM.

Je näher der Start rückt, umso mehr gilt: Weniger ist mehr. Idealerweise hat man drei Wochen vor dem Start „seinen letzten langen Lauf“, sagt Gäbler. Ab da beginnt das reduzierte Training. Zwei Wochen vorher nur noch 50 Minuten im Marathon-tempo laufen (mit Einlaufen davor) wird empfohlen. In der letzten Woche nur noch Training im langsamen Dauerlauf, aber nur maximal eine Stunde.

Bezüglich richtiger Ernährung ist es wichtig, die letzten Tage vor dem Marathon ausreichend Kohlehydrate zu sich zu nehmen, vor allem Nudel- und Reis-



In den nächsten Wochen laufen gleich drei große Marathons ab: in Wien (Foto), Linz und Salzburg. Ans Ziel kommt man nur mit seriöser Vorbereitung.

gerichte. „Es reicht nicht, wenn man sich am Abend vor dem Rennen den Bauch damit vollschlägt“, betont Gäbler, „dann ist es zu spät.“ In der Woche vor dem Marathon sollte man auch betonen fettarm essen, dafür aber viele Vitamine zu sich nehmen.

## Die letzte Nacht

Auch das richtige Schlafen ist ein großes Thema: Gehen Sie zeitig ins Bett und schlafen Sie sich richtig aus – der Marathontag beginnt früh. „Viele Marathonläufer schlafen die Nacht vor dem Marathon mit den Socken und der Laufwäsche, die sie zum Rennen anziehen. Dadurch wird die Wäsche geschmeidiger und die Wahrscheinlichkeit von Reibblasen sinkt“, sagt Gäbler.

Handelt es sich um den ersten Marathon, schlafen viele in der Nacht vor dem Start nicht besonders gut, weil sie nervös sind. „Kein Grund zur Sorge, wenn Sie die Tage zuvor viel geschlafen haben, ist das überhaupt kein Problem, mit all dem Adrenalin beim Start“, sagt der Sportarzt.

Am Wettkampftag sollten Sie mindestens drei Stunden vor dem Startschuss aufstehen. „Und die letzten drei Stunden vor dem Marathon nichts mehr essen“, sagt Gäbler, „Dies müssen Sie also vorher erledigen – denn essen müssen Sie, auch wenn Sie keinen Hunger haben, um Ihre Kohlehy-

dratspeicher optimal aufzufüllen.“ Aber keine Experimente, warnt der Rennarzt. Frühstücken Sie so wie immer und was sich vor den langen Trainingsläufen bewährt hat. „Aber meiden Sie Vollkornbrot, das enthält zu viele Ballaststoffe und kann beim Laufen Probleme machen.“

Und noch zwei Tipps: Viele Läufer bekommen durch scheuernde Kleidung schmerzende Brustwarzen. Am besten klebt man sich präventiv zwei Pflaster



Kopfschmerzen sind meistens ein Hinweis für zu wenig Flüssigkeit – trinken Sie!

**Christian Gäbler**  
Medical Director des Wien-Marathon

drüber. Man kann die Innenseite der Oberschenkel, den Übergang der Achseln zum Brustbereich und die Füße mit Hirschtalgcreme oder Vaseline eincremen, um Reibstellen zu vermeiden. „Und auf keinen Fall sollten Sie neue Schuhe ausprobieren und auch keine neuen Einlagen. Solche Experimente gehen fast immer daneben“, weiß Gäbler.

Nach dem Startschuss ist es wichtig, sich Zeit zu lassen und sein Tempo zu finden. „Nicht zu schnell mit der Menge losrennen“, warnt Gäbler. „Die meisten Probleme entstehen dadurch, dass man den Marathon zu flott beginnt und nach 30 Kilometern keine Reserven mehr hat“, sagt Gäbler. „Steigern können Sie sich ab Kilometer 35.“

Trinken Sie beim Rennen nicht erst, wenn Sie Durst haben, sondern rechtzeitig, und nehmen Sie sich Zeit dafür. An den Labstationen ein paar Schritte zu gehen und ausreichend zu trinken, ist besser, als im Laufschrift mehr zu verschütten. „Kopfschmerzen sind meistens ein Hinweis für zu wenig Flüssigkeit – trinken Sie“, rät Gäbler, „und hören Sie auf Ihren Körper, wenn etwas wehtut.“

Machen Sie eine Gehpause, wenn ein Muskel beleidigt ist. Dasselbe gilt für Seitenstechen. „Meistens gehen die Beschwerden vorbei.“ Wichtig: Die Gehpause ist kein Spaziergang, son-

dern ein rasches Gehen. Gäbler: „Dadurch erholen Sie sich und bremsen sich auch ein, wenn Sie eventuell zu rasch unterwegs waren.“

## Beschwerden ernst nehmen

Apropos Beschwerden: Man sollte nur gesund an den Start gehen. „Aber eine leichte Verköhlung ist kein Grund, nicht zu starten.“ Doch sollte man das unbedingt vorher medizinisch abklären. Man kann dafür das Medical Center des VCM aufsuchen. „Da können auch die Entzündungswerte bestimmt werden und es wird entschieden, ob ein Start risikolos ist.“ Auch leichte Zerrungen sind a priori kein Ausschlussgrund, sollten aber auch unbedingt vorher im Medical Center oder von einem anderen Sportarzt abgecheckt werden. Eventuell ist getaped ein Start möglich. Aber nur, wenn man beim Laufen schmerzfrei ist. Hat man jedoch Fieber, ist das ein klares Startverbot. „Weil das ist echt gefährlich fürs Herzkreislauf-System“, sagt Gäbler.

HANS PLEININGER  
hans.pleininger@wirtschaftsblatt.at

Christian Gäbler ist Unfallchirurg und Sportarzt ([www.sportordination.com](http://www.sportordination.com)) sowie Medical Director des VCM.

Das Medical Center bei der Marathon-Messe im Prater ist am 10. und 11. April von 10 bis 19 Uhr geöffnet.

## BusinessLife

■ **Sport und Freizeit.** Am ersten Donnerstag im Monat lesen Sie über Sport und Freizeitgestaltung.

■ **Gesundheit und Geist.** Am zweiten Donnerstag im Monat dreht sich alles um geistiges wie körperliches Wohlbefinden.

■ **Technik.** Neben dem wöchentlichen Gadget-Test widmen wir den dritten Erscheinungstermin technischen Neuheiten.

■ **Manager im Porträt.** In der vierten Woche zeigen wir Manager ganz privat.

## Gadget

### Moto G LTE – Das wahre Nexus 6

Es ist günstig, schnell und mit purem Android ausgestattet. Eigentlich alles, was man von einem Nexus-Gerät erwarten würde. Doch beim Moto G LTE handelt es sich nicht um ein Android-Smartphone aus der Google-Schmiede.

Das 170 € teure Smartphone kommt nämlich von Motorola. Es bietet einen leistungsstarken und zuverlässigen Prozessor, den schnellen Funkstandard LTE sowie einen ausdauernden Akku, der auch bei intensiver Nutzung zwei

Tage durchhält. Der interne Speicher ist mit acht Gigabyte etwas klein ausgefallen, aber mit einer Micro-SD-Karte lässt sich der Speicher erweitern. Mit dem 4,5 Zoll großen Smartphone widersetzt man sich dem Trend anderer Hersteller, bei denen kein Gerät mehr unter fünf Zoll auf den Markt kommt.

Motorola musste seine Vorreiterrolle für mobile Geräte bereits vor Jahren abgeben. Doch das Handwerk hat man nicht verlernt. Nach einem Zwischenstopp bei Google

befindet sich das Unternehmen nun in chinesischer Hand. Und Lenovo scheint Vertrauen in Motorola zu haben, das eigenständig an den Produkten arbeiten kann. Dass der Hersteller nicht verlernt hat, hochwertige und zuverlässige Geräte auf den Markt zu bringen, hat man mit dem Moto G LTE wieder einmal bewiesen.

Perfekt ist das Gerät aber trotzdem nicht. An der Kamera muss Motorola noch schrauben. Die Bilder der Fünf-Megapixel-Kamera sind leider kein Augenschmaus. (dp)



Das Moto G macht beim Preis-Leistungs-Verhältnis gute Figur.