



Damit beim Marathon alles gut läuft.  
Tipps für die vier Wochen davor und  
danach.

**suvaliv**

Sichere Freizeit



Jeder Marathon ist ein Abenteuer. Je besser Sie sich darauf vorbereiten, desto eher wird dieses Abenteuer zu einem unvergesslichen Erlebnis. Ein Marathon ist anspruchsvoll – auf jedem Leistungsniveau. Nur schon ins Ziel zu kommen – auch ohne Zeitvorgabe – erfordert eine grosse Willensleistung und viel körperliche und psychische Substanz. Die letzten vier Wochen vor dem Start sind mitentscheidend, ob das «Abenteuer Marathon» zum Erfolg wird oder nicht. Die Suva, Präventionspartnerin des Lucerne Marathon, sagt Ihnen im Folgenden, was Sie als Läuferin oder Läufer in den letzten vier Wochen vor dem Start beachten sollten und wie Sie sich nach dem Marathon am besten erholen.

**Grundsätzlich: Starten Sie nur, wenn Sie völlig gesund sind und Ihr Trainingsstand gut ist.**

Marathonlauf ist eine Extrembelastung für den Körper. Nur ein gesunder und gut trainierter Körper kann eine solche Belastung verkraften.

#### Das Modell Suva

- Die Suva ist mehr als eine Versicherung: sie vereint Prävention, Versicherung und Rehabilitation.
- Die Suva wird von den Sozialpartnern geführt. Die ausgewogene Zusammensetzung im Verwaltungsrat aus Arbeitgeber-, Arbeitnehmer- und Bundesvertretern ermöglicht breit abgestützte, tragfähige Lösungen.
- Gewinne gibt die Suva in Form von tieferen Prämien an die Versicherten zurück.
- Die Suva ist selbsttragend; sie erhält keine öffentlichen Gelder.

- Lassen Sie Ihren Gesundheitszustand vorgängig von einem Sportmediziner überprüfen, besonders wenn Sie über 40 Jahre alt sind.
- Starten Sie nicht mit Fieber, Krankheiten oder Beschwerden am Bewegungsapparat (z. B. Achillessehnenentzündung, Knieschmerzen).

# Das Training in den letzten vier Wochen.

Bei guter Grundausdauer müssen für die spezifische Marathon-Vorbereitung in der Regel 12 bis 15 Wochen eingeplant werden. Das Training in den letzten vier Wochen vor dem Start ist mitentscheidend, ob der Marathon gelingt oder nicht.

- Laufen Sie in den Wochen 4 und 3 vor dem Marathon wöchentlich insgesamt mindestens 50 km. Machen Sie z. B. einen langen Lauf pro Woche (z. B. 25–30 km, langsamer als im vorgesehenen Marathon-Tempo), ein schnelles Lauftraining (z. B. 6 x 5 Minuten intensives Intervalltraining, schneller als das Marathon-Tempo) und ein Training im Marathon-Tempo.
  - Reduzieren Sie in der Woche 2 vor dem Marathon die Anzahl Kilometer auf die Hälfte. Laufen Sie keine Strecken über 20 km mehr.
  - Absolvieren Sie in der Woche 1 (Marathon-Woche) nur noch kurze und leichte Trainings (z. B. 10 km langsamer Dauerlauf).
  - Kombinieren Sie nach Möglichkeit verschiedene Trainingsformen unter Berücksichtigung der Laufstrecke.
- 
- A photograph showing a man and a woman jogging on a paved path through a wooded area. The man is wearing a white tank top and dark shorts, and the woman is wearing an orange t-shirt and dark shorts. They are both in motion, with their arms and legs swinging as they run.
- Laufen Sie Ihre Wettkampfschuhe frühzeitig ein, indem Sie in den letzten vier Wochen vor dem Start mindestens einmal in den Wettkampfschuhen trainieren.
  - Bei Trainings im Marathon-Tempo versuchen, das anvisierte Wettkampftempo bewusst zu verinnerlichen.
  - Bestreiten Sie in den letzten drei Wochen vor dem Marathon keine Wettkämpfe mehr.
  - Weitere Informationen zur Trainingsplanung für den Marathon finden Sie im Rahmentrainingsplan «Mittel-/Langstrecken» von Swiss Athletics ([www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch))

# Die Ernährung in den letzten vier Wochen.

Die Ernährung spielt sowohl im Training als auch im Wettkampf eine wichtige Rolle.

- Achten Sie grundsätzlich auf eine vollwertige Ernährung (reichlich Gemüse und Früchte für einen guten Vitamin- und Mineralhaushalt).
- Essen Sie vollwertige Kohlenhydrate (z. B. Getreideprodukte, Kartoffeln), um die Energiespeicher zu füllen.
- Die Muskulatur braucht ein Mindestmass an Eiweiss (z. B. aus Fleisch, Milch- und Sojaprodukten).
- Bevorzugen Sie beim Fett pflanzliche Öle (z. B. Raps-, Olivenöl).
- Trinken Sie im Alltag wie auch in Training und Wettkampf regelmässig.
- Testen Sie vorgängig die Wettkampfpflege bei langen Läufen (isotonische Getränke, Tee mit Honig, Bananen, Brot usw.)
- Ergänzen Sie Ihre Ernährung nach Bedarf mit zusätzlichen Vitaminen und Mineralstoffen (besonders Vitamin C, E, Magnesium, Natrium, Eisen).



# Die letzten 48 Stunden vor dem Lauf.

- Halten Sie den Kohlenhydrat-Anteil beim Essen hoch (z. B. Teigwaren, Kartoffeln).
- Verzichten Sie auf grosse Mengen ballaststoff- und faserreicher Nahrung (z. B. Müesli, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte).
- Trinken Sie regelmässig, aber nicht übermässig, und meiden Sie Alkohol.
- Gehen Sie die Marathonstrecke mental durch und legen Sie Anfangstempo, erwartete Kilometer-Zeiten und Verpflegungskonzept fest.
- Reisen Sie frühzeitig an und besichtigen Sie wenn möglich die Strecke, besonders den Start- und Zielbereich sowie spezielle Streckenabschnitte (Steigungen usw.)
- Halten Sie an Ihrem gewohnten Schlafrhythmus fest.



# Der Wettkampftag.


- Stehen Sie spätestens 4 Stunden vor dem Start auf.
- Nehmen Sie die letzte kohlenhydratreiche Mahlzeit ca. 3 bis 4 Stunden vor dem Start ein.
- Wählen Sie eine möglichst leichte Wettkampfbekleidung.
- Halten Sie bei kühler Witterung den Körper bis zum Start warm.
- Senken Sie die Nervosität durch Ablenkung (indem Sie z. B. mit andern Läufern oder Ihrer Familie plaudern oder Musik hören).
- Beachten Sie die Startzeit bzw. die Zeit zum Aufstellen im Startfeld und suchen Sie kurz davor nochmals die Toilette auf.
- Prüfen Sie die Startnummer- und/oder Chip-Befestigung und halten Sie Ihre Uhr bereit.
- Laufen Sie die zweite Streckenhälfte möglichst gleich schnell wie die erste.
- Dosieren Sie auf der ersten Streckenhälfte das Tempo bewusst (eine Unterhaltung mit anderen Läuferinnen oder Läufern muss noch möglich sein).



- Trotz Ermüdung versuchen, auf der zweiten Streckenhälfte ökonomisch weiterzulaufen.
- Trinken und essen Sie regelmässig wie geplant, auch wenn Sie kein Durst- oder Hungergefühl verspüren.
- Rufen Sie Bilder aus der mentalen Vorbereitung ab.
- Lassen Sie sich von der Stimmung der Zuschauerinnen und Zuschauer tragen.
- Postieren Sie Betreuungspersonen an fixen Punkten entlang der Strecke (z. B. ein Freund wartet nach 35 km).

# Die Erholung nach dem Lauf.

Für die Gesundheit, aber auch zur optimalen Vorbereitung auf weitere läuferische Ziele ist die richtige Erholung wichtig. Wird der Erholungsphase nach einer grossen Anstrengung zu wenig Beachtung geschenkt, kann das zu Leistungseinbrüchen führen und die Verletzungsgefahr erhöhen.

- Ziehen Sie möglichst schnell trockene und warme Kleider an. Schlüpfen Sie in bequeme Schuhe, die gross genug sind für die geschwellenen Füsse.
  - Machen Sie einen kleinen Spaziergang zum «Auslaufen» bzw. «Cool-down».
  - Ersetzen Sie verlorene Substanzen (Energie, Wasser), z. B. durch kohlenhydratreiche Getränke (alkoholfreies Bier, Reis-, Haferdrinks, Fruchtsäfte oder auch Regenerationsdrinks) oder kohlenhydratreiche Mahlzeiten (z. B. Teigwaren, Kartoffeln).
  - Gönnen Sie sich etwas Süsses (z. B. Schokolade).
  - Essen Sie in den ersten 24 Stunden nach dem Marathon eher kleine Portionen.
  - Dehnen Sie Ihre Muskeln leicht oder lassen Sie sich massieren.
- 
- Nehmen Sie ein warmes Entspannungsbad, z. B. mit Meersalz oder Pflanzenextrakten aus Rosmarin, Lavendel, Arnika.
  - Suchen Sie bei akuten Schmerzen frühzeitig einen Arzt auf.
  - Schlafen Sie viel und regelmässig.
  - Bewegen Sie sich in den ersten zwei Wochen nach dem Marathon leicht (z. B. Spazieren, Velofahren, Schwimmen, langsame und erholsame Dauerläufe).
  - Nehmen Sie in der 3. oder 4. Woche nach dem Marathon gut erholt das normale Grundlagentraining wieder auf.



# Die nächsten Wettkämpfe.

Hobbyläufer sollten pro Jahr nur einen Marathon laufen. Gut trainierte Läuferinnen und Läufer können zwei optimal vorbereitete Marathons pro Jahr verkraften.

- Absolvieren Sie den ersten Wettkampf frühestens 3 bis 4 Wochen nach Wiederaufnahme des Trainings, das heisst frühestens 6 Wochen nach dem Marathon.
- Planen Sie erste wichtige Wettkämpfe (z. B. Halbmarathon) erst nach entsprechendem Aufbautraining von mindestens 12 Wochen.
- Planen Sie den nächsten Marathon erst nach 3 Wochen Pause, 8 Wochen Grundlagentraining und erneuter 12- bis 15-wöchiger Marathon-Vorbereitung, das heisst ungefähr nach einem halben Jahr.



## **Wir wünschen Ihnen einen erfolgreichen Lauf.**

Dieser Ratgeber entstand in Zusammenarbeit mit Swiss Athletics.

### **Suva**

Postfach, 6002 Luzern  
Tel. 041 419 58 51  
[www.suva.ch](http://www.suva.ch)

### **Bestellnummer**

88249.d – 2010