




 Michael Keller ist Sportwissenschaftler und im Interviewteam des VOM.

# VOM VOLKSLÄUFER ZUM MARATHON-FINISHER

Einmal im Leben einen Baum pflanzen, ein Kind in die Welt setzen und einen Marathon finishen. Diese Sachen sollte jeder Mensch einmal erlebt haben. Die Königsdisziplin im Laufsport ist es, mehr als einfach „nur“ 42,195 km zu laufen.

**V**iele sind vom Mythos der griechischen Antike fasziniert. Im Jahr 490 v. Chr. wurde bei Marathon die Schlacht zwischen Persern und Athenern zugunsten der Griechen entschieden. Der Boten Pheidippides konnte die Nachricht noch überbringen und brach dann tot zusammen. Der letzte Lauf des tragischen Helden betrug ca. 40 km von Marathon nach Athen. Doch nur wenige wissen, dass der Boten in weniger als zwei Tagen insgesamt ca. 250 km gelaufen war. Wir dürfen uns also glücklich schätzen, dass der heutige Marathon nur ein eintägiges Event ist.

teuer stürzen. Bewusst werden die Läufer hier selten, eher wird dem Starter mit großem Respekt begegnet. Im Laufe des Wettkampfs wird die Faszination schnell zur Herausforderung. Im letzten Drittel merkt auch der sportinteressierte Passant, dass ein Marathon mehr als zwei Halbmarathons ist. Am genialsten ist es jedoch den Marathon im Zielbereich mitzuerleben: Dramen und Triumphe auf einer Bühne, Athleten die springend ins Ziel bechten, andere die kurz vor der Ziellinie kollabieren. Jeder Teilnehmer erfährt auf dieser Distanz viel Neues über sich selbst und jeder Finisher, egal in welcher Zeit, erhält Selbstbestätigung.

**MARATHON IST MITREISSEND** ... Waren Sie schon einmal als Zuschauer am Streckenrand bei einem Marathon dabei? Dann können Sie schon beobachten wie konzentriert die Athleten sich in das Aben-

**MARATHON IST SCHÄDLICH** ... „Pheidippides ist gestorben“. „Bei dem oder dem Marathon ist jemand gestorben“. „Das ist eine unmenschliche Belastung“. „Das

kann nicht gesund sein“. Diese und ähnliche Aussagen bekommt im Zusammenhang mit dem Marathon immer wieder zu hören. Stimmt – Marathon ist nicht gesundheitsförderlich. Aus medizinischer Sicht wäre es am besten, man würde ein Marathontraining absolvieren, aber auf den Start verzichten. Bei guter Vorbereitung ist ein Marathon jedoch nicht schädlich oder ungesund.

**EIN MARATHON HINTERLÄSST** bei gesunden Menschen keine Schäden! Leider passiert es viel zu oft, dass der Ehrgeiz größer ist als der Verstand. Die Teilnahme beim Marathon ohne sportmedizinische bzw. sportwissenschaftliche Unterstützung ist wie eine Wanderung im hochalpinen Gelände ohne ausgebildeten Bergführer. Immer wieder hört man in diversen Foren über richtiges Verhalten im hochalpinen Gelände

PHOTO: Jahn, Dorer, Hagenroth

oder beim Marathon. Doch auf wirkliche Erfahrungsberichte von Leuten, die derartige Leistungen schon vollbracht und Gehörtes umgesetzt haben trifft man dabei nur selten.

**MARATHON IST EINE NEUE DISZIPLIN.** Die Erfahrungen aus den Volksläufen, wenn auch über die Halbmarathonstanz, sind eine gute Basis – doch der Marathon hat andere „neue“, Tücken. Reden Sie mit Laufkollegen und holen Sie sich Information ein, oder recherchieren Sie im Internet. Schnell werden Sie merken: Es gibt eine Vielzahl an Meinungen und Trainingsformen. Aus dieser Informationsflut sollte jeder Läufer die für sich selbst passende Form herausfiltern. Jeder Mensch ist einzigartig und hat ganz eigene Stärken und Schwächen – dementsprechend sollte auch das jeweilige Training individuell ausgerichtet sein. Trainingspläne werden online verkauft oder können kostenlos wie z.B. Apps für das iPhone downloaded werden. Ein Trainingsperle ist nur dann möglich, wenn sowohl die Schwächen behoben als auch die Stärken gestärkt werden. Eine individuelle Trainingsplanung ist nicht nur abwechslungsreicher, sondern auch erfolversprechender.

**MARATHON IST HARTES TRAINING** ... Grundvoraussetzung für den richtigen Weg zum Marathon ist ein aktiver Lebensstil. Wenn Sie bisher nach dem Motto „No Sports“ gelebt haben, gehen Sie es langsam an. In diesem Fall tun Sie mit einer Vorbereitung auf den Marathon sich und meist auch ihrem Umfeld nichts Gutes. Hier wäre das Ziel einen Halbmarathon zu absolvieren zielführender. Ich bin mir sicher, dass Sie nach einem Halbmarathon noch Lust auf mehr haben werden. Haben Sie sich aber die letzten Monate 2-3 Mal pro Woche nach Herzenschlust aktiv bewegt, dann sind Sie schon einen entscheidenden Schritt weiter.



Vom Volksläufer zum „g'tandenen“ Marathonist wird man nicht von heute auf morgen. Tanken Sie zuerst einmal Selbstvertrauen bei einigen Halbmarathons.



*Unangenehme Gerüche?*

*Kein Märchen, Aschenputtel:*

Nur PEDESIN® Schuh-Desinfektions Spray beseitigt sofort mehr als 350 Mikroorganismen (Pilze, Bakterien, Viren und Sporen) aus allen Arten von Schuhen und damit unangenehme Gerüche.

Klein Pumpen, sprüht auch kopflüber und ohne Duftstoffe.

Wirkung durch Studie belegt!

*Prinzen-Ehrenwort!*





Für diesen Moment lohnt sich das monatelange Training: nur noch 195 Meter bis ins Ziel. Spitzentanz jetzt ist alles Jauchern und etliche Wonne in der Läuferseele gekollert. Vor einmal die glücklichen Gesichter in Marathonziel gesehen hat, bekommt leicht Lust selbst mitzumachen. Die Staffei macht Lust auf mehr Freizeit.

Ein weiterer Faktor ist auch die körperliche Konstitution. Es gibt Krankheiten, bei denen von einer Marathonteilnahme abzuraten ist. Lassen Sie sich im Vorfeld professionell durchchecken. Marathonwettkämpfe gibt es viele – Leben haben Sie nur eines!

**GESCHENKT** wird einem Marathonläufer kein Meter. Der Marathon ist ein beinaher Kampf gegen sich und den inneren Schweinehund. Dementsprechend hart muss man sich auch in der Zeit vor dem Marathon vorbereiten. „Wer nicht kotzt ist nicht am Limit“ war früher. Vielen ist heute bekannt, dass es nicht auf die Intensität, sondern auf die Umlänge bei niedriger Intensität im Training ankommt. Länge, aber langsame Läufe im aeroben Bereich (Sauerstoffüberschuss in der Muskulatur) zur Ökonomisierung des Fettsstoffwechsels ist die Devise. Trotzdem kommt es mir nahezu täglich noch unter, dass die langsamen Läufe zu schnell gelassen werden. Meist sind das auch dieselben Probanden, die die schnellen Einheiten zu langsam laufen. Das Geheimnis der Leistungsentwicklung liegt also in einem gezielten und differenzierten Training während einer ganzen Trainingsperiode. Wie und wo

Sie persönlich Ihre Trainingsgeschwindigkeit setzen können erfahren Sie bei einer sportmedizinischen Leistungsdiagnostik (mehr Infos auf S. 16).

**EIN MARATHON SOLLTE LANGFRISTIG GEPLANT WERDEN.** Eine Vorlaufzeit bei Anfängern von mindestens sechs Monaten ist empfehlenswert, bevor man die 42 Kilometer in Angriff nimmt. Kleinere Streckenabschnitte und kürzere Laufzeiten sollten zunächst über einen längeren Zeitraum verteilt absolviert werden, damit die Leistungsfähigkeit langsam gesteigert werden kann. Meist man seinem Körper zu schnell zu viel zu, läuft man Gefahr den Bewegungsapparat (Muskeln, Sehnen, Gelenke) zu überlasten.

**IDEALERWEISE** sollte man schon ein paar Jahre gelaufen sein, bevor man sich an einen Marathonlauf heranwagt. Es ist allerdings nicht unbedingt notwendig eine bestimmte Anzahl an Wettkämpfen absolviert zu haben, bevor man beim Marathon an den Start geht. Natürlich kann die Erfahrung aus Ultramarathonwettkämpfen auf dem Weg aus Marathonziel nützlich sein. Ein absolutes No-Go sind Probemarathonläufe auf der

Trainingsstrecke. Wenn Sie sich strukturiert auf die Kleingdisziplin vorbereiten, dann brauchen Sie keine Angst haben die 42,195 Kilometer nicht zu überleben. Ein Probemarathon ist zwar eine nette Idee die Sicherheit gibt – der Körper wird aber genauso wie bei einem Marathon belastet, auch wenn nicht in der Wettkampfgeschwindigkeit gelaufen wird.

**EIN GEZIELTES MARATHONTRAINING** ist ein geschickter Balanceakt zwischen Belastung und Entlastung. Während der Trainingsphase muss man auch immer wieder Ruhetage einlegen, in denen der Körper die verlorenen Ressourcen wieder aufbauen kann. Wie viel oder wie oft man vor einem Ruhetag trainieren kann ist abhängig von der individuellen Belastbarkeit und Regenerationsfähigkeit. Im Hobbysport wird ausschließlich die körperliche Anstrengung im Training als Belastung wahrgenommen. Viele vergessen den beruflichen bzw. privaten Stress zu berücksichtigen, der einen enormen Einfluss auf die individuelle Belastbarkeit ausübt. Bedenken Sie auch diese Faktoren und überlasten Sie sich nicht mit der Marathonteilnahme.

#### MARATHON IST KONTROLLE ...

Ein guter Freund ist den Wachau Marathon ohne Uhr gelaufen. Orientiert hat er sich gelegentlich an der Uhrzeit bei den Kirchtürmen. Sein Motto: Einfach genießen! Klar ist das möglich, man kann auch Querfeldein ohne Navigation über den Gaisglockner gehen. Es wird einige Helden geben, die das schaffen und viele, die daran scheitern werden.

**ALS MARATHONLÄUFER** muss man nicht gleich zum Kontrollfreak ausarten, aber wenige und einfache Informationen sind schon ein wesentlicher Beitrag zu einem erfolgreichen Finish. Ein Tempomesser, ein Kilometerzähler und ein Herzfrequenzmessgerät beim Laufen helfen dabei, den Überblick über die eigene Leistung und körperliche Verfassung zu behalten. Durch Dokumentation der Einheiten bekommen Sie einen motivierenden Überblick über ihr Training. Anhand der Trainingsaufzeichnungen kann man wichtige Informationen für den weiteren Trainingsprozess gewinnen. Ein Trainingsplan erfüllt nur dann seinen Zweck, wenn auch eine Trainingsplandiagnostik durchgeführt wird. Dieser bei Soll Vergleich, stellt unter anderem die Parameter der Belastung (min/km) der Beanspruchung (Herzfrequenz) gegenüber.

**AUCH SPITZENLÄUFER** verlieren beim Marathontraining leicht das vernünftige Maß aus den Augen. Das passiert Läufern aller Leistungsklassen: sie überziehen im Training, was sich oft in Überlastungssymptomen am Bewegungsapparat, Schlafstörungen, chronischer Müdigkeit, Depressionen sowie einem geschwächten Immunsystem äußert. Im Sport bezeichnet man das als Übertraining. Es ist daher empfehlenswert die Ruheherzfrequenz regelmäßig unter denselben Bedingungen zu messen. Sollte es eines Tages zu einem deutlichen Anstieg (8–10 Schläge) der Ruheherzfrequenz kommen, dann sollten Sie ihrem Körper etwas mehr Ruhe gönnen.

#### MARATHON IST SPASS ...

Marathonveranstaltungen sind in vielen Städten riesige Events mit teilweise hunderttausenden Zuschauern, von denen die Läufer nahezu euphorisch ins Ziel getragen werden. Genießen Sie den Marathon solange es geht. Der Marathon ist ein besonders langer Wettkampf, bei dem sehr viel passieren kann. Bereiten Sie sich so gut wie möglich vor, sodass Sie keine unangenehmen Überraschungen erleben müssen. Bei jedem Marathon steht in erster Linie das Finishen im Vordergrund. Die geplante Zielzeit ist das besondere Extra, auf das sich jeder Teilnehmer individuell vorbereiten soll. Eifern Sie keiner Teammarke hinterher. Es muss nicht gleich der erste Marathon unter vier Stunden gelaufen werden. Haben Sie Spaß beim Wettkampf und setzen Sie sich bei der ersten Teilnahme kleine Ziele. Nur wenn Sie erwischen gerade beim Debit einen Traumlauf. Hat man einmal Blut geleckt, dann kann man größere Ziele in Angriff nehmen. Glauben Sie mir, wenn Sie wissen, wie es sich anfühlt: einen Marathon zu finishen, dann trainieren Sie noch viel leichter für das nächste Jahr.

#### WEBSITE

www.vienna-marathon.com  
www.sportordination.at

## PILZ LÄUFT MIT: SPORTLICH AKTIVE BESONDERS STARK BETROFFEN

Untersuchungen zeigen: mehr als 65 % aller sportlich Aktiven leiden an Pilzinfektionen der Füße – dem so genannten „athletic foot“.

**R**egelmäßiger Sport und fehlende, laufende Hygiene der Sportschuhe erhöhen die Chancen deutlich, als Sportler/in an Fuß- oder Nagelpilz zu erkranken. Die Leistungsbeeinträchtigung ist dabei enorm und reicht von roten, juckenden Zehen mit Schuppenbildungen bis hin zum schmerzhaften Nagelpilz, bei dem jeder gelassene Meter zur regelrechten Qual wird.

**PILZBEFALL.** Die Gründe für die besondere Gefährdung für sportlich Aktive: In enganliegenden, schlecht durchlüfteten Schuhen führen stete Stauch-, Press- und Reibbewegungen zu „Mikrotraumata“, die die natürliche Schutzbarriere der Haut zerstören. Stetiges feuchtes Mikroklima in den Schuhen – bedingt durch mangelnde „Austrocknung“ der Sportschuhe vor dem erneuten Tragen – führt zum „idealen“ Nährboden für hartnäckige Pilze, Bakterien, Viren und Sporen, die den Fuß bei jedem Schritt befallen können.

#### LASSEN SIE ES NICHT SO WEIT KOMMEN

- desinfizieren Sie Ihre Sportschuhe 2x wöchentlich nach dem Tragen
- benutzen Sie nur eigene Schuhe
- sorgen Sie immer für trockene Füße (auch im Zwischenwechsellager)
- adäquates Schuhwerk (keine Druck- und Scheuerstellen, luftdurchlässig)
- koehelne Socken (Mindesttemperatur 60°C)
- lassen Sie Ihre Sportschuhe austrocknen

#### VON SPORTMEDIZINERINNEN EMPFOHLEN:

- Nur PEDESIN® Schuh-Desinfektions Spray mit dem innovativen und patentierten Wirkstoff AkaciP® beseitigt sofort und lang anhaltend mehr als 350 Mikro-Organismen aus den Sportschuhen. Wirkungen durch umfangreiche Testserien an renommierten Instituten bestätigt:
- beseitigt sofort unangenehme Gerüche
  - hochwirksam gegen Pilze, Bakterien, Viren und Sporen
  - als Prophylaxe und bei Fuß- und Nagelpilz
  - kein Pumpen, sprüht auch kopfüber und ohne Duftstoffe

PEDESIN® Schuh-Desinfektions Spray und ergänzend PEDESIN® Fußbad sind rezeptfrei exklusiv in Apotheken erhältlich. Mehr Informationen auf [www.belladonna.at](http://www.belladonna.at).

