

# Ein kleines Bierchen kann zur Beruhigung dienen



*Der StZ-Laufexperte Herbert Steffny weiß, wo's langgeht. Bis zum Stuttgarter-Zeitungs-Lauf am Sonntag gibt er regelmäßig Tipps rund ums Laufen. Heute geht es um die letzten Rennvorbereitungen.*

Wer in den vergangenen Tagen vor dem StZ-Lauf noch viel trainiert, kann sich nur selbst schaden. Das Motto lautet deshalb „In der Ruhe liegt die Kraft“. Die Muskulatur wird dadurch locker und leistungsbereit. Joggen Sie in dieser Woche nur noch zweimal 40 Minuten. Dehnen Sie vermehrt und sorgen Sie für ausreichend Schlaf. Nicht zu vergessen: schneiden Sie Ihre Fußnägel rechtzeitig, damit diese sich nicht entzünden. Relaxen Sie spätestens am Freitag in der Badewanne, Sauna oder bei einer Massage. Spätestens am Samstag steigt die Nervosität, eine kontrollierte Vorbereitung vermeidet jetzt unnötigen Stress. Holen Sie möglichst am Vortrag die Startunterlagen

ab. Gehen Sie den organisatorischen Ablauf durch und sprechen eventuell die Betreuung mit Freunden für Kleidung, Getränke, Zwischenzeiten, Aufmunterung und Ziel ab.

Gehen Sie noch einmal die wichtigen Fragen durch: Müssen Sie für eigene Verpflegung noch Getränke, Gürteltasche oder Trinkgürtel besorgen? Rechnen Sie sich gleichmäßige Zwischenzeiten auf eine realistische Zielzeit aus und schreiben diese mit wasserfestem Stift auf den Arm. Überlegen Sie zur mentalen Vorbereitung, was Sie dem inneren Schweinehund im Rennen sagen werden, wenn es hart auf hart kommt. Essen Sie in den letzten Tagen vermehrt Kohlenhydrate, zum Beispiel Gemüse, Kartoffeln, Obst, um die Glykogenspeicher fürs schnelle Laufen aufgefüllt zu haben. Vermeiden Sie Pasta mit fetter Soße. Trinken Sie reichlich. Ein kleines Bierchen kann am Vorabend der Beruhigung dienen, mehr schadet aber nur dem Körper. Hinzu kommt: gehen Sie nicht zu spät ins Bett.

Am nächsten Morgen stehen Sie wenigstens drei Stunden vor dem Start auf und nehmen die letzte leichte Mahlzeit zwei bis drei Stunden vorher ein. Gut geeignet wäre Banane, Brötchen mit Honig, eine Tasse

Kaffee und Saftschorle. Wenn die Nervosität auf den Magen schlägt, kann es mit Zwieback versuchen. Beachten Sie den Wetterbericht und passen Ihre Laufbekleidung und die angestrebte Zielzeit entsprechend an. Und beachten Sie dringend: sollten Sie erkrankt sein oder sogar Fieber haben, starten Sie keinesfalls. Ansonsten ruinieren Sie nur Ihre Gesundheit! Reiben Sie mögliche Scheuerstellen wie die Füße, die Achseln und die Oberschenkel im Schritt mit Vaseline ein; Männer verpfästern ihre Brustwarzen.

Meiden Sie alles, was Sie nicht zuvor schon bei anderen Rennen ausprobiert haben und schlucken keine „Wundermittelchen“ wie Magnesium et cetera. Gehen Sie rechtzeitig zum Start. Ziehen Sie sich für das Rennen nicht zu warm an, was zu einem Hitzestau, unnötigem Schweißverlust und einem Leistungseinbruch führt. Lockern Sie sich vorher durch ganz langsames Laufen fünf bis zehn Minuten auf. Trinken Sie reichlich bis eine halbe Stunde vor dem Start. Sichern Sie die Schuhe mit einem festen Doppelknoten, schnüren sie aber nicht zu eng. Bei großer Wärme sollten Sie sich kurz vor dem Start und unterwegs Wasser zur Kühlung über den Kopf gießen.

Nun zur Renntaktik: unter Adrenalin, ausgeruht und beflügelt durch Mitläufer und Publikum starten die meisten zu schnell und verlieren hintenraus doppelt und dreifach. Ein gleichmäßiger Rennverlauf garantiert aber die besten Resultate. Starten Sie bei Wärme eher langsamer. Kurz vor dem Startschuss beschwören Sie sich: „Ich werde nicht zu schnell losrasen!“ Laufen Sie nur in einer Gruppe mit, die Ihren durchdachten Zeitplan läuft. Nach dem Startschuss achten Sie darauf, im Gewühl nicht zu Fall kommen. Beim Überqueren der Startlinie lösen Sie Ihre Stoppuhr aus und korrigieren Ihr Tempo sofort beim ersten Kilometerschild. Achten Sie auch auf die Herzfrequenz. Trinken Sie rechtzeitig an der ersten Verpflegungsstation.

Wenn Sie bis jetzt alle meine Tipps beachtet haben, werden Sie mit einem Lächeln über den Zielstrich laufen. Jubeln Sie, denn dort stehen die Fotografen fürs Erinnerungsfoto. Viel Glück und Erfolg!

■ Mehr zum Training und Laufen finden Sie in Herbert Steffny: „Das große Laufbuch“, Südwestverlag, und im Internet unter [www.herbertsteffny.de](http://www.herbertsteffny.de)