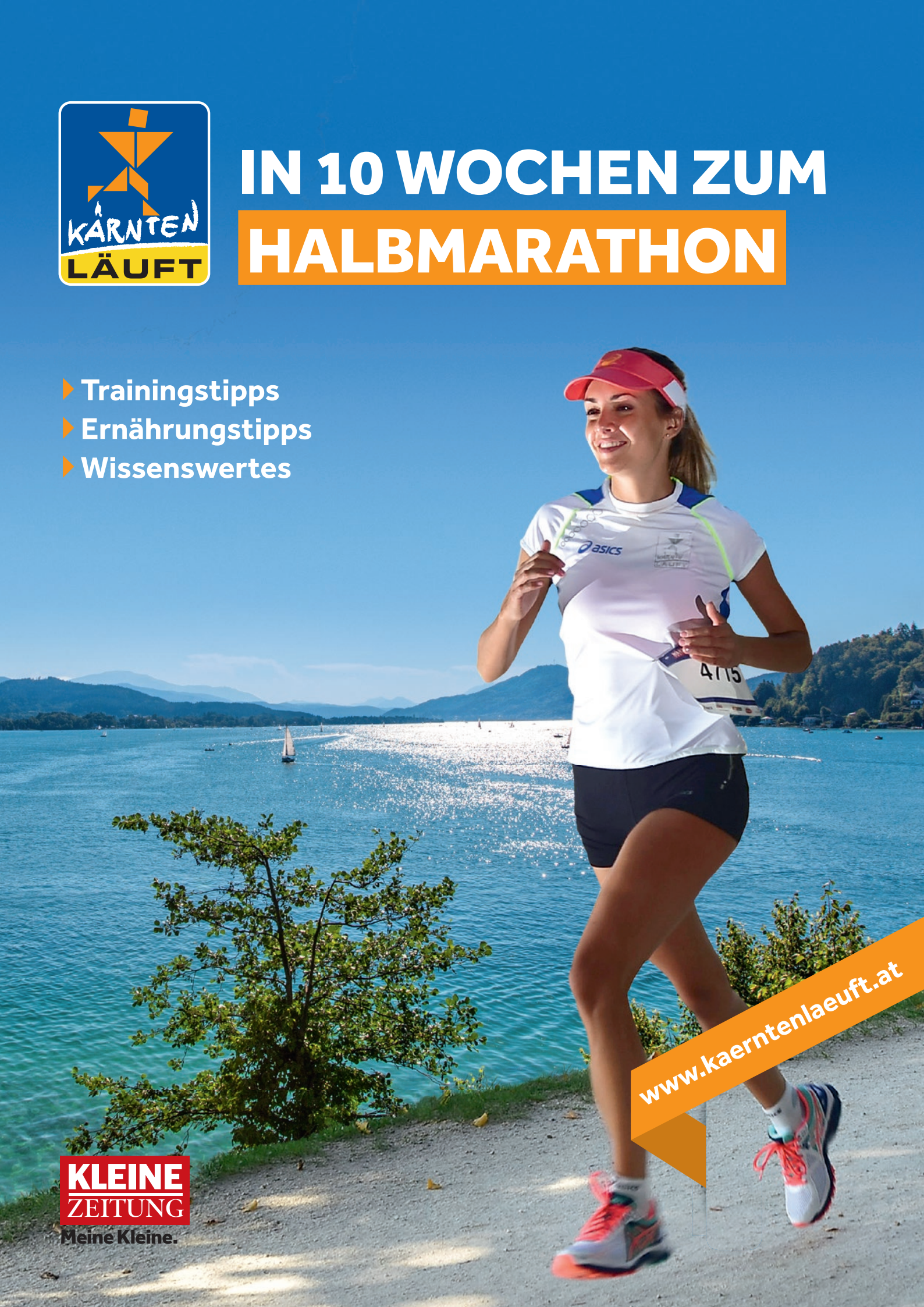
KÄRNTEN LÄUFT

IN 10 WOCHEN ZUM HALBMARATHON

- Trainingstipps
- Ernährungstipps
- Wissenswertes



www.kaerntenlaeuft.at

KLEINE ZEITUNG
Meine Kleine.

Michael Kummerer
OK-Chef Kärnten Läuft
Marketingleitung Kleine Zeitung
Kärnten und Steiermark

PACK DIE LAUFSCHUHE UND DIE BADEHOSE EIN!

Nicht mehr lange dauert es und **Kärnten Läuft** geht in seine **15. Auflage.** Nutzen Sie unseren **Kärnten Läuft Trainingsplan** um sich optimal für den Halbmarathon und den Sommer vorzubereiten.

Kärnten Läuft naht mit großen Schritten und das sportliche Wochenende wird auch dieses Jahr wieder unzählige Lauf-Fans aus der ganzen Welt, Urlaubsgenießer und auch Topathleten an den Start nach Velden bringen.

Umso wichtiger ist es sportbegeisterte Personen, die sich noch keinen Start vorstellen können, auf ihrem Weg zum Halbmarathon mit Trainingstipps und zusätzlichen Informationen zu begleiten.

Auf den nächsten Seiten finden Sie den ausführlichen Kärnten Läuft Trainingsplan mit hilfreichen Tipps zum Thema Laufen. In den Kategorien „Trainingstipps", „Ernährungstipps" und „Wissenswertes" stehen Ihnen insgesamt 16 Ratschläge für Ihre Vorbereitung zur Verfügung.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme.

KLEINE ZEITUNG **Meine Kleine.**

asics
4715

KLEINE ZEITUNG Meine Kleine.

TRAININGSPLAN

KÄRNTEN LÄUFT

IN 10 WOCHEN ZUM HALBMARATHON

Laufen Sie zwei, drei oder vier Mal in der Woche und haben sich nun endlich durchgerungen bei einem Halbmarathon zu starten? Dann sind wir mit Trainingsplan und Tipps zur Stelle.

Es ist noch genügend Zeit, um sich für den Kleine Zeitung Halbmarathon am 21. August vorzubereiten. Ihr Ziel ist es „durchzukommen" oder „unter 2 Stunden zu finishen"? Dann haben wir den passenden Kärnten Läuft Trainingsplan für Sie bereit. Zusätzlich liefern wir Ihnen noch detaillierte Informationen und zusätzliche Tipps für pures Laufvergnügen.

Der langjährige Topläufer Markus Hohenwarter gibt Ihnen noch einen guten Tipp zum Start: „Versuchen Sie die Einheiten diszipliniert zu absolvieren. Wenn eine Einheit einmal ausfällt, können Sie die am nächsten Tag nachholen. Versuchen Sie aber nicht, versäumtes durch übergroßen Einsatz bei einer anderen Einheit aufzuholen.

Und ganz wichtig: Halten Sie auch die Regenerationsphasen ein! Wenn Sie sich an die Vorschläge halten, haben Sie eine gute Chance, ihr Ziel beim Kleine Zeitung Wörthersee Halbmarathon zu erreichen.

Gutes Gelingen!"

DIE TRAININGSPHASEN

Die zehnwöchige Vorbereitung wird in drei Phasen plus einer Regenerationswoche unterteilt. Vier Wochen dauert die Grundlagenphase, gefolgt von zwei Wochen Tempotraining. Daraufhin eine Woche Regeneration mit ca. 40 % weniger Umfang. Danach heißt es nochmals zwei Wochen das Renntempo zu forcieren und abschließend eine Woche „Tapering", also Erholung vor dem Wettkampf.

Wie intensiv darf das Training sein?
Es gibt unterschiedliche Wege die richtige Belastungshöhe einzuordnen: Bestimmung der individuellen Schwellen in einem Leistungstest, Berechnung der Belastungsbereiche mit Formeln anhand von Erfahrungswerten und das persönliche Empfinden. Wir bieten in den Trainingsplänen eine Orientierung mittels Variante Nummer zwei.

TRAININGS-BEREICHE

- **Langsamer DL:** Puls ~70–75 % HF max.
- **Ruhiger DL:** Puls ~75–80 % HF max.
- **Lockerer DL:** Puls ~80 % HF max.
- **Zügiger DL:** Puls ~80–85 % HF max.
- **Schnell:** Puls ~85–90 % HF max.
- **Steigerungen:** Lauf über 80–100 m, von Trab- bis Sprinttempo

Fahrtspiel: Lauf mit wechselndem Tempo über unterschiedlich lange Teilstücke.

Ob diese Einschätzung für Sie passt, können Sie folgendermaßen überprüfen: Wenn Sie beim Grundlagentraining, beim langsamen bis zügigen DL ruhig atmen und weiterhin zwei bis drei zusammenhängende Sätze formulieren können ohne kurzatmig zu werden, sollte die Berechnung für Sie passen. Ist Ihr Puls immer höher als berechnet, sollten Sie auf jeden Fall einen leistungsdiagnostischen Check machen, um die korrekten Trainingsbereiche zu bestimmen!

DL = Dauerlauf; HF = Herzfrequenz;
HF max. = maximale Herzfrequenz (wird mit 220 (Alter für Männer) / 226 (Alter für Frauen) errechnet)

DIE TRAININGSBEREICHE

ERKLÄRUNG TRAININGS BEREICHE	
DL	Dauerlauf
Langsamer DL	Puls etwa 70–75 % der max. Herzfrequenz
Ruhiger DL	Puls etwa 75–80 % der max. Herzfrequenz
Lockerer DL	Puls etwa 80 % der max. Herzfrequenz
Schnell	Puls etwa 85–90 % der max. Herzfrequenz
Steigerung	Lauf über eine 80 Meter lange Strecke, vom Trab zum Sprint steigern
Fahrtspiel	ruhiges Wechseltempo nach Lust und Laune mit der Intensität „spielen", z.B. 3 Min. lockerer DL, 1 Min. traben, 5 Min. ruhiger DL....

ALTERNATIVE TRAININGS BEREICHE	
Langsamer DL	Joggen im Wohlfühlbereich (nicht zu schnell)
Ruhiger DL	Etwas schneller als Joggen, Reden sollte problemlos möglich sein
Lockerer DL	Noch etwas schneller, Reden sollte möglich sein (mit Unterbrechungen fürs Atmen)
Fahrtspiel	Ruhiges Wechseltemp nach Lust und Laune mit der Intensität „spielen", z.B. 3 Min. lockerer DL, 1 Min. traben, 5 Min. ruhiger DL ...
Schnell	Individuell zügiges Laufen, die Tempo-Abschnitte sollten durchgelaufen werden, es sollten bei jeder Wiederholung die gleiche Strecke zurückgelegt werden

Alle Angaben dienen zur Orientierung, ersetzen keinesfalls eine sportmedizinische Bestimmung Ihrer individuellen Leistungsfähigkeit. Mehr Informationen unter www.kaerntenlaeuft.at

HALBMARATHON „DURCHKOMMEN“

TRAININGSPLAN

Woche #1	**GRUNDLAGENWOCHE**
Mo	**40 Min.** ruhiger Dauerlauf (DL)
Mi	**30 Min.** lockerer DL, anschließend 3 Steigerungen
Sa	**70 Min.** langsamer DL, inkl. **alle 10 Min.** 90 Sek. Gehpause (zügiges Gehtempo)
Woche #2	**GRUNDLAGENWOCHE**
Mo	**40 Min.** lockerer DL
Mi	**30 Min.** mit Tempowechsel nach Gefühl (Fahrtspiel)
Sa	**80 Min.** langsamer DL inkl. **alle 10 Min.** 90 Sek. Gehpause (zügiges Gehtempo)
Woche #3	**GRUNDLAGENWOCHE**
Mo	**40 Min.** lockerer DL
Mi	**30 Min.** mit Tempolauf nach Gefühl (Fahrtspiel)
Sa	**90 Min.** langsamer DL, inkl. **alle 10 Min.** 90 Sek. Gehpause
Woche #4	**GRUNDLAGENWOCHE**
Di	**40 Min.** lockerer DL
Do	**35 Min.** mit Tempowechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)
So	**100 Min.** langsamer DL, inkl. **alle 10 Min.** 90 Sek. Gehpause
Woche #5	**TEMPO**
Mo	**35 Min.** lockerer DL
Mi	**10 Min.** langsamer DL, **5x2 Min.** schnell (zwischen Belastung 3 Min. Trabpause), 10 Min. langsamer DL
Sa oder So	**10 km** Wettkampf oder Testlauf über dieselbe Distanz, **15 Min.** Ein- und Auslaufen
Woche #6	**REGENERATIONSWOCHE**
Mi	**30 Min.** langsamer DL
Sa	**60 Min.** langsamer DL
Woche #7	**GRUNDLAGENWOCHE**
Mo	**40 Min.** lockerer DL
Mi	**40 Min.** mit Tempowechsel nach Gefühl (Fahrtspiel)
Sa	**110 Min.** langsamer DL inkl. **alle 10 Min.** 90 Sek. Gehpause
Woche #8	**TEMPOWOCHE**
Mo	**35 Min.** langsamer DL
Mi	**10 Min.** langsamer DL, dann **4x3 Min.** schnell(4 Min. Trabpause), **10 Min.** langsamer DL
Sa	**120 Min.** langsamer DL, **alle 10 Min.** 90 Sek. Gehpause
Woche #9	**TEMPOWOCHE**
Mo	**30 Min.** lockerer DL
Mi	**10 Min.** langsamer DL, **4x5 Min.** schnell (4 Min. Trabpause), **10 Min.** langsamer DL
So	**90 Min.** langsamer DL, **alle 10 Min.** 60 Sek. Gehpause
Woche #10	**TAPERING**
Mo	**30 Min.** lockerer DL
Mi	**10 Min.** langsamer DL, **5x2 Min.** schnell, **3 Min.** Trabpause, **10 Min.** langsamer DL
So	**Kärnten Läuft 2016 „Lass dich feiern“**

Alle Angaben dienen zur Orientierung, ersetzen keinesfalls eine sportmedizinische Bestimmung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit. Mehr Informationen unter www.kaerntenlaeuft.at

HALBMARATHON
„SCHALLMAUER“ <2 h

TRAININGSPLAN

Woche #1	GRUNDLAGEN
Di	**40 Min.** lockerer Dauerlauf (DL), anschließend 3 Steigerungen
Mi	**35 Min.** zügiger DL
Fr	**40 Min.** lockerer DL
So	**60 Min.** langsamer DL
Woche #2	**GRUNDLAGEN**
Di	**40 Min.** lockerer DL, anschließend 3 Steigerungen
Mi	**35 Min.** mit Tempowechsel nach Gefühl (Fahrtspiel)
Fr	**40 Min.** lockerer DL
So	**70 Min.** langsamer DL
Woche #3	**GRUNDLAGEN**
Di	**40 Min.** lockerer DL, anschließend 3 Steigerungen
Mi	**40 Min.** zügiger DL
Fr	**40 Min.** lockerer DL
So	**80 Min.** langsamer DL
Woche #4	**GRUNDLAGEN**
Di	**40 Min.** lockerer DL, anschließend 3 Steigerungen
Mi	**40 Min.** mit Tempowechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)
Fr	**30 Min.** lockerer DL
So	**90 Min.** langsamer DL
Woche #5	**TEMPO**
Di	**40 Min.** lockerer DL, anschließend 3 Steigerungen
Mi	**10 Min.** langsamer DL, 4x3 Min. schnell (zwischen Belastung 3 Min. Trabpause), 10 Min. langsamer DL
So	10 km Wettkampf oder Testlauf über dieselbe Distanz, 10 Min. Ein- und Auslaufen
Woche #6	**REGENERATIONSWOCHE**
Mi	**45 Min.** langsamer DL
Fr	**40 Min.** lockerer DL
So	**90 Min.** langsamer DL
Woche #7	**GRUNDLAGENWOCHE**
Di	**45 Min.** lockerer DL, anschließend 3 Steigerungen
Mi	**45 Min.** zügiger DL
Fr	**40 Min.** langsamer DL
So	**100 Min.** langsamer DL
Woche #8	**TEMPO**
Di	**45 Min.** langsamer DL, anschließend 3 Steigerungen
Mi	**10 Min.** langsamer DL, dann 6x3 Min. schnell (3 Min. Trabpause), 10 Min. langsamer DL
Fr	**40 Min.** lockerer DL
So	**110 Min.** langsamer DL
Woche #9	**TEMPO**
Di	**40 Min.** lockerer DL, ansch. 3 Steigerungen
Mi	**10 Min.** langsamer DL, 3x6 Min. schnell (4 Min. Trabpause), 10 Min. langsamer DL
Fr	**40 Min.** lockerer DL
So	**80 Min.** langsamer DL
Woche #10	**RENNWOCHE**
Di	**10 Min.** langsamer DL, 15 Min. zügiger DL, 10 Min. langsamer DL
Fr	**10 Min.** langsamer DL, anschließend 3 Steigerungen
So	**Kärnten Läuft 2016 „Lass dich feiern“**

Alle Angaben dienen zur Orientierung, ersetzen keinesfalls eine sportmedizinische Bestimmung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit. Mehr Informationen unter www.kaerntenlaeuft.at

TRAININGSTIPPS

TRAININGS-INTENSITÄTEN

Wie schnell darf mein lockerer Dauerlauf sein?
Was ist ein Fahrtspiel? Benötige ich ein Pulsgerät?
Wir haben die Antworten für Sie!

Zu Beginn Ihres Trainings werden Sie kaum schnelle Einheiten in Ihrem Trainingsplan vorfinden. Zu Beginn des Trainingsplans steht die Grundlagenausdauer nämlich im Vordergrund. In dieser Zeit sollte eine breite Basis gelegt werden, kurze Gehpausen während des Trainings sind erlaubt.
Auch sollten Sie darauf achten, dass Sie Ihre Einheiten in der Grundlagenausdauerphase nicht zu schnell absolvieren.
Ein Trainingsplan funktioniert nur, wenn Sie die Trainings-Bereiche in Ihren Grundzügen (siehe Angaben Pulswerte) einhalten. Diese Intensitäten können bspw. über eine Garmin Pulsuhr überwacht werden, können aber ebenso über Ihre persönlichen Empfindungen bestimmt werden.

Die beste Möglichkeit ist selbstverständlich der individuelle Leistungscheck beim Sportmediziner z. B. bei altis-Humanomed. Hier finden Sie nun Tipps wie Sie durch Ihr persönliches Empfinden die Intensitäten selbst einschätzen können.

LANGSAMER DAUERLAUF:
Joggen/langsames Laufen im Wohlfühlbereich (versuchen Sie bewusst langsam zu laufen)

RUHIGER DAUERLAUF:
Etwas schneller als Joggen (das Reden sollte problemlos möglich sein)

LOCKERER DAUERLAUF:
Noch etwas schneller (Reden sollte möglich sein – mit Unterbrechungen fürs Atmen)

FAHRTSPIEL:
Wechseltempo nach Lust und Laune z. B. 3 Min. lockerer Dauerlauf, 2 Min. gehen, 60 Min. schneller Laufen

MOBILISIEREN – AKTIVIEREN – TONISIEREN

Die meisten Sportler wissen, dass vor dem Training aufgewärmt werden soll. Doch wieso das Training mit einem **Warm-Up** startet und **welche Übungen sinnvoll sind,** darüber herrscht Unklarheit.

Der Körper benötigt zu jeder Tageszeit ein paar Minuten um sich an die Tagesbedingungen zu gewöhnen und um auf „Betriebstemperatur" zu kommen. Der Körper bereitet sich folgendermaßen vor: Die Körpertemperatur steigt leicht an, Blutgefäße und Muskeln werden stärker durchblutet und in den beanspruchten Gelenken bildet sich zunehmend Gelenksflüssigkeit. Diese Maßnahmen dienen hauptsächlich der Verletzungsprophylaxe.

Aufwärmen sollte folgendermaßen ablaufen:

1) MOBILISIEREN
Bevor es mit dem Lauf los geht sollen Sehnen, Bänder und Gelenke auf den Sport vorbereitet werden. Bei Vorbelastungen der Gelenke und in fortgeschrittenem Alter ist ein Mobilisieren zu empfehlen. In erster Linie soll Gelenksverletzungen vorgebeugt werden. Wichtig: Mobilisieren ist nicht mit Dehnen zu verwechseln, das vorm Laufen nicht notwendig ist.
Dauer 5 Minuten.

2) AKTIVIEREN
Nachdem die Gelenke, Sehnen und Bänder vorbereitet sind, müssen die Muskeln und das Herz-Kreislaufsystem in Schuss gebracht werden. Zu Beginn sollte mit leichtem Jogging begonnen werden, damit sich der Körper an die vorherrschenden Bedingungen (Temperatur, Wetterverhältnisse,...) anpassen kann. Auch bei warmen Temperaturen darf aufs Aktivieren nicht vergessen werden. Sie können auch ein paar Übungen aus dem Lauf ABC (Trainingstipps) durchführen.
Dauer: ca. 7 Minuten.

3) TONISIEREN
Das Tonisieren darf erst nach dem Aktivieren durchgeführt werden, es stellt das Finish des Warm-Ups dar. Für die folgende Belastung soll noch der richtige Spannungszustand im Muskel (Muskeltonus) erzeugt werden. Vor einem Tempotraining eignen sich kurze Steigerungsläufe um die richtige Muskelspannung zu erzeugen. Das Tonisieren kann sehr individuell erfolgen und ist nur vorm Tempotraining notwendig. 1 Minute.

Alle Angaben dienen zur Orientierung, ersetzen keinesfalls eine sportmedizinische Bestimmung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit. Mehr Informationen unter www.kaernten-laeuft.at

TRAININGSTIPPS

RICHTIGE LAUFTECHNIK

In den meisten Sportarten gilt: **Eine gute Technik spart Energie und schont den Körper.** Im Laufsport ist das ebenso der Fall. Wir klären Sie auf, wie Sie mit Hilfe des Lauf-ABC Ihre Technik ganz einfach verbessern können und was Sie dabei beachten sollen.

VORTEILE

Mit Hilfe der richtigen Technik können Sie beim Laufen Energie sparen. Besonders über längere Distanzen erscheint es sinnvoll effizient zu laufen um gegen Ende noch fit zu sein. Knie-, Hüft- und Sprunggelenke werden durch einen runden Laufstil geschont! Diese werden weniger belastet, das Verletzungsrisiko sinkt! Vergessen Sie nicht auf die ästhetische Komponente, ein schöner Laufstil zieht die Blicke auf sich!

DURCHFÜHRUNG

Um die Technik zu verbessern, sollte 1 bis 2 Mal pro Woche ein Lauf-ABC durchgeführt werden, vorwiegend bei Dauerlaufeinheiten.

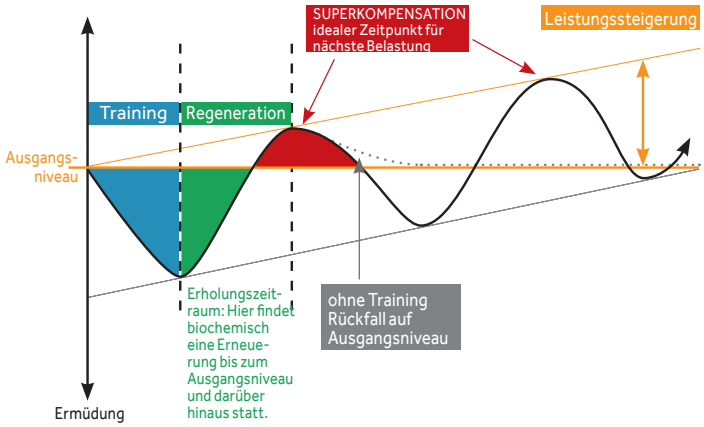
Grundsätzlich gilt: Technische Inhalte können im fitten Zustand immer durchgeführt werden. Besonders effektiv wirkt das Training, wenn Ihr Laufpartner Ihre Ausführung kontrolliert.

Wichtig: Zu Beginn sollten die Übungen auf einem stabilen, geraden Untergrund ausgeführt werden und erst mit zunehmender Leichtigkeit kann das Lauf-ABC dann auf losem oder rutschigem Terrain umgesetzt werden.

Die passenden Übungen finden Sie online unter **www.runnersworld.de/laufabc**

LEISTUNGS-STEIGERUNG

Mit zunehmenden Trainingseinheiten fällt das Laufen leichter. Das Training wirkt schon. Der Puls ist im Training schon etwas niedriger und man fühlt sich fitter.



Verantwortlich dafür ist die Anpassung des Körpers an richtig dosierte Trainingsreize der letzten Wochen. Die Leistungssteigerung basiert auf dem Effekt der Superkompensation.

DOCH WAS IST DIE SUPERKOMPENSATION?

Der Sportler setzt einen Reiz (z.B. 40 Min. Dauerlauf), dieser führt zu einer Ermüdung. Der Körper reagiert auf diese Belastung indem er das Energiedefizit (= im Training verbrauchte Energie) wieder auf Ausgangsniveau bringt. Um jedoch für zukünftige Belastungen besser gewappnet zu sein, stellt der Körper gleich etwas mehr Energie zur Verfügung. Der Körper ist damit „mehr" leistungsbereit als vor dem Trainingsreiz. Die vermehrten Energiereserven können nun zur richtigen Zeit erneut verbraucht werden und es kommt über die Wochen zu einem Formanstieg.
Das Um-und-Auf für die Superkompensation ist die Erholungsphase! Ohne ausreichende Ruhephasen kann keine Anpassung erfolgen. Genau an diesem Punkt möchten wir Ihnen aufzeigen, warum es so wichtig ist, nach einem Trainingsplan zu trainieren. Der Laufkalender gibt ihnen die Erholungsphasen vor und Ihr Körper kann die Superkompensation durchführen. Viele Hobbyathleten halten die Pausen nicht ein und trainieren nicht zielführend – sondern trainieren einfach dahin und verbessern sich nicht oder nur gering.

Alle Angaben dienen zur Orientierung, ersetzen keinesfalls eine sportmedizinische Bestimmung Ihrer individuellen Leistungsfähigkeit. Mehr Informationen unter www.kaerntenlaeuft.at

TRAININGSTIPPS

DER ERSTE GRADMESSER

Die Grundlagenphase zeichnet sich durch ruhige Einheiten aus, der erste „Testlauf", zeigt wo Sie stehen!

Testläufe eignen sich ideal um kleine Rituale sowie die richtige Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme beim Laufen auszuprobieren.

- Was esse ich vor einem schnellen Training?
- Wie viel Schlaf benötige ich um fit zu sein?
- Was trinke ich während des Trainings?
- Hilft mir ein spezielles Ritual?
- Wie viel muss ich aufwärmen?

Versuchen Sie durch den Testlauf genau diese Fragen für sich zu beantworten.

WAS IST ZU BEACHTEN?

Versuchen Sie die Strecke in einem gleichmäßigen Tempo durchzulaufen. In erster Linie geht es um die Simulation der Wettkampfsituation. Daher schaffen Sie ähnliche Bedingungen wie zum Halbmarathon. Starten Sie zur selben Zeit und wählen Sie ein ähnliches Streckenprofil. Sie sollten auch versuchen während des Laufens etwas zu trinken und zu essen. Sie werden bemerken, dass kleine Griffe durch die Müdigkeit plötzlich etwas kniffeliger werden.

Fixieren Sie sich nicht eine bestimmte Endzeit sondern versuchen Sie die Strecke in einem kontinuierlichen Tempo zu laufen (etwas schneller als im lockeren Dauerlauf).

WARUM RATEN WIR IHNEN DAZU?

Jetzt können solche Handhabungen, Besonderheiten noch trainiert und umgesetzt werden. Während des Halbmarathons oder eine Woche vorher ist es dann zu spät.

Daher nutzen Sie diese Chance und finden Sie Ihre persönliche Herangehensweise!

TEMPOTRAINING ALS CHANCE

In welchem Pulsbereich sollte ich das Tempotraining absolvieren?
Wie kann ich schneller werden, wenn der Trainingsumfang kleiner wird?
Ich will „nur" mitlaufen, brauche ich solche Einheiten überhaupt?
Wir haben die Antworten für Sie!

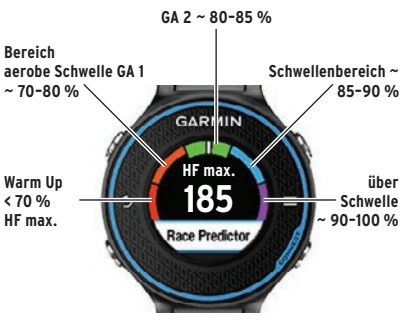
INTERVALLTRAINING SOLL IHR GRUNDTEMPO VERBESSERN!

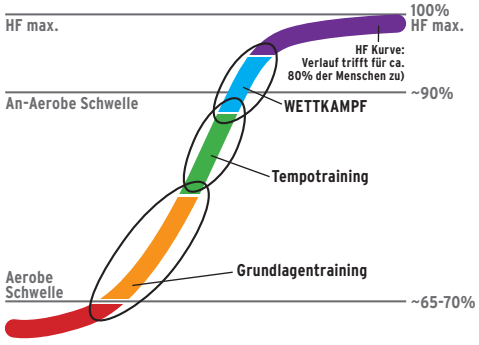
Sie können dadurch eine höhere Geschwindigkeit über einen längeren Zeitraum laufen und sind für den Event optimal vorbereitet. Läufer sprechen in diesem Zusammenhang von einer Form. Diese soll in den nächsten drei Wochen aufgebaut werden und zum Halbmarathon ihren Höhepunkt erreichen.

In den nächsten Wochen werden die Einheiten etwas intensiver, dadurch benötigt der Körper mehr Zeit um die Superkompensation (Trainingstipp) durchzuführen. Auch wenn Sie sich nicht an einer bestimmten Endzeit orientieren, bringt das Tempotraining auch Ihnen Vorteile. Durch Ihr verbessertes Grundtempo haben Sie mehr Reserven und können die einzigartige Atmosphäre und das Rundherum beim Rennen besser erleben.

WAS IST ZU BEACHTEN?

Die schnellen Abschnitte sollten zwischen 80% und 85 % ihrer maximalen Herzfrequenz durchgeführt werden. Diese Intensität ist notwendig um eine Anpassung des Körpers zu bewirken.
Zwischen den schnellen Abschnitten sollten Sie ganz langsam traben und nicht gehen.
Hohe Konzentration: Beim Intervalltrainingsollten Sie voll bei der Sache sein, Laufen Sie die schnellen Abschnitte ohne Ablenkung z.B. Hund, Kinderwagen, Kopfhörer etc.





Alle Angaben dienen zur Orientierung, ersetzen keinesfalls eine sportmedizinische Bestimmung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit. Mehr Informationen unter www.kaerntenlaeuft.at

TRAININGSTIPPS

DIE LETZTEN VORBEREITUNGEN

Wenn das Rennen immer näher scheint, kommt sie langsam: Die Nervosität vor einem großen Event. Damit Sie für ihr Laufhighlight auch mental vorbereitet sind, haben ein paar praktische Hilfen für Sie parat.

Nervosität gehört zu jedem Start, für Laufeinsteiger, wie für Spitzenathleten. Wichtig ist es, die positive Anspannung zu nutzen und nicht dagegen anzukämpfen. Egal an welcher Startlinie sie stehen, es ist immer „nur" ein Laufevent. Sie haben die Möglichkeit bei einer schönen Laufveranstaltung teilzunehmen, und können die Stimmung miterleben. Eine Hilfe gegen Nervosität können mentale Strategien bieten. Gehen Sie die Abläufe am Renntag mehrmals durch, dies wird Ihnen ein Gefühl der Sicherheit geben und somit Ihre Nervosität eindämmen.

GEHEN SIE ES ETWAS RUHIGER AN!

Sollte es Ihr Beruf erlauben, gehen Sie die letzte Woche vorm Event etwas gelassener an, versuchen Sie den täglichen Stress zu reduzieren, damit Sie am Renntag voller Elan starten können.

STRECKENBESICHTIGUNG

Fahren Sie die bevorstehende Strecke mit dem Fahrrad ab oder sehen Sie sich den Streckenplan genauer an! So wissen Sie was Sie erwartet und können sich darauf einstellen.

PFLEGE

Gönnen Sie Ihren Füßen 2 bis 3 Tage vor dem Start ein angenehmes Fußbad und kürzen Sie noch einmal Ihre Zehennägel.

„LAUFENDE" PROBLEME

Sollte es am Renntag auf den ersten Kilometern nicht ganz nach Wunsch laufen – z. B. die Schuhbänder gehen plötzlich auf, man fühlt sich nicht wie erhofft, etc. – haken Sie diesen Abschnitt ab und denken Sie an die kommenden Kilometer, denn die nächste Erlebnismeile kommt bestimmt.

Der letzte Tipp für den Lauf: Bleiben Sie locker und genießen Sie die atemberaubende Kulisse!

MUSKELKATER

Jeder Sportler kennt **den gewohnten Muskelschmerz nach intensiven Belastungen** – die Rede ist natürlich vom allbekannten Muskelkater. Was soll man gegen ihn tun?

URSACHE

Bei ungewohnten sportlichen Aktivitäten sowie nach intensiven, ausdauernden Läufen kann es nach der Beanspruchung zu Muskelschmerzen am Oberschenkel und in der Wade kommen. Diese Schmerzen werden durch kleinste Verletzungen des Muskelgewebes ausgelöst, man spricht von einer lokalen Entzündung. Ausschlaggebend für eine Minimierung des Muskelkaters ist aber die richtige Versorung mit essenziellen Amionsäuren, welche die Erholung beschleunigen. Keine Panik, der Muskelkater ist in den meisten Fällen harmlos und klingt nach 2 bis 3 Tagen wieder ab.

REGENERATION

Um die Schmerzen los zu werden, empfehlen sich ganz langsame Läufe sowie ganz leichte Massagen.
Die Durchblutung sollte angeregt werden, damit Sie schneller wieder fit für die nächste Trainingseinheit sind und auf lange Sicht ihr Ziel erreichen.

TABUS

Wenn Sie „Spatzen" verspüren, sollten Sie die schmerzende Stelle nicht mit Eis kühlen, die Durchblutung wird dadurch gestört. Auf intensive Trainingseinheiten sowie Dehnungsübungen sollte verzichtet werden. Dadurch wird das verletzte Muskelgewebe nur kontraproduktiv belastet.

Im Falle eines länger andauernden Schmerzes suchen Sie bitte einen Facharzt auf.

Alle Angaben dienen zur Orientierung, ersetzen keinesfalls eine sportmedizinische Bestimmung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit. Mehr Informationen unter www.kaerntenlaeuft.at

TRAININGSTIPPS

WAS TUN NACH EINEM HALBMARATHON

Nach anstrengenden Läufen soll Sie sich eine **Pause** genehmigen und auf eine **eiweißhaltige Nahrung** achten. Wie Sie ihre **Regeneration** sonst noch unterstützen können, haben wir für Sie zusammengefasst.

Nach einem Halbmarathon soll unbedingt pausiert werden! Experten raten in den 10 Tagen nach einem Halbmarathon davon ab, Tempoläufe durchzuführen. Alternativer Sport (Radeln, Schwimmen, Klettern, etc.) ganz lockeres Jogging und warme Duschen fördern die Muskeldurchblutung und beschleunigen somit die Aufbauprozesse in den Muskeln. Dadurch kommt es zu einer beschleunigten Regeneration. Alle relevanten Tipps zur aktiven und passiven Erholung können Sie in unter „Wissenswertes" nachlesen.

MUSKELKATER

Nach einem Halbmarathon kann es zu Muskelschmerzen am Oberschenkel und Wade kommen. Diese Schmerzen werden durch kleinste Verletzungen des Muskelgewebes ausgelöst, man spricht von einer lokalen Entzündung. Doch keine Panik, Muskelkater ist in den meisten Fällen harmlos und klingt nach 2-3 Tagen wieder ab. Mehr dazu können Sie unter „Traininstipps" nachlesen.

DEHNEN JA? NEIN?

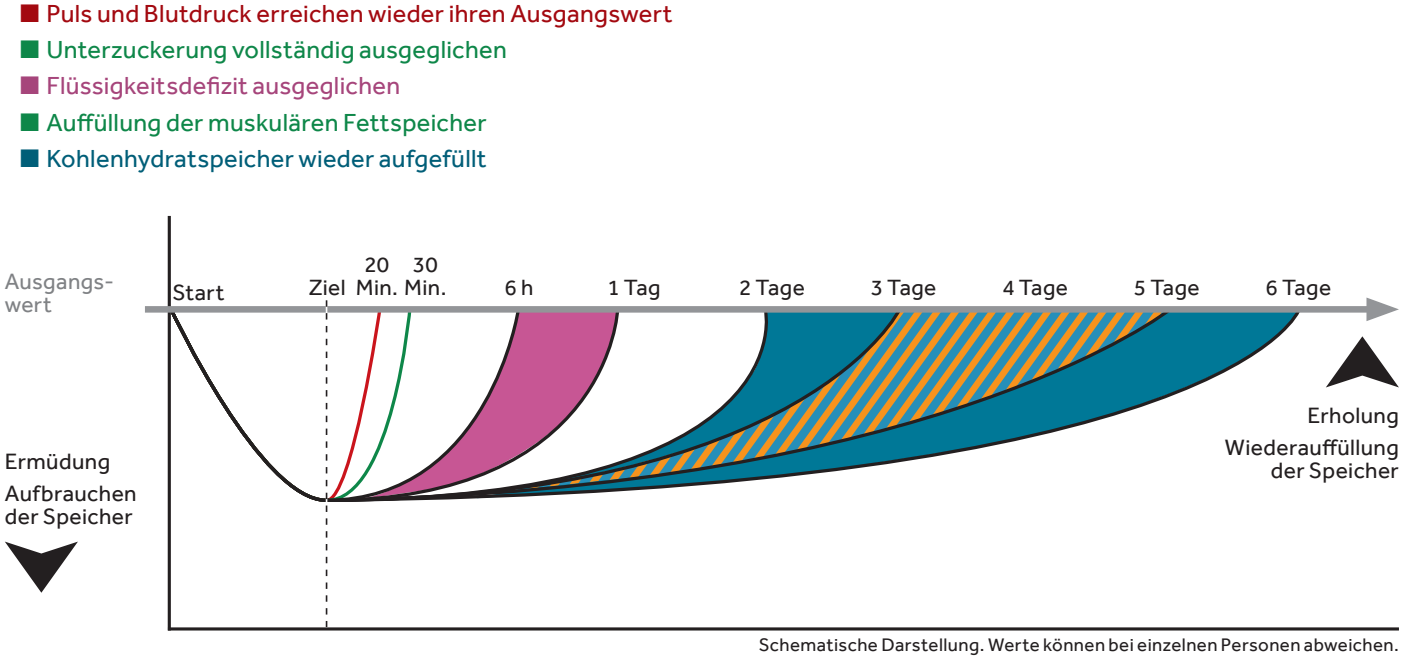
Schon die allgemeine Frage zum Thema „Ist Stretching sinnvoll?" wird in der Sportmedizin heftig diskutiert, es fi nden sich Pro und Contra Argumente, doch die Wissenschaftler haben sich noch zu keinem Konsens durchringen können. Wir raten Ihnen, stretchen Sie nach einem Halbmarathon nur leicht, denn die schon beanspruchte Muskulatur sollte nicht zusätzlich durch Dehnen belastet werden. Bei Muskelkater soll aufs Stretching verzichtet werden!

DIE REGENERATIONSPHASEN IM ÜBERBLICK

Der Körper braucht nach einer anstrengenden Belastung ausreichend Zeit um die ausgeleerten Energiedepots wieder aufzufüllen. Wasser, Kohlenhydrate, Fette und Mineralstoffe werden vom Körper während eines anstrengenden Laufes verbraucht.
Folgende Grafik soll Ihnen einfach veranschaulichen, in welcher zeitlichen Abfolge die einzelnen Energiespeicher wieder vollgefüllt sind.

HERAUSFORDERUNG GESCHAFFT! WAS NUN ?

Der angepeilte Lauf ist vorbei, danach fällt erstmals der Druck ab, doch bald wird sich die Frage nach dem nächsten Ziel stellen. Gute Sportler reflektieren nach einem Wettkampf um Lehren über die persönliche Taktik, Vorbereitung oder mentale Einstellung zu ziehen. Was war in der Vorbereitung gut? An welchen Stellen hatte ich im Rennen Probleme? Was würde ich beim nächsten Lauf anders machen? Von diesen Antworten aus, kommen meist schon neue persönliche Ziele zum Vorschein. Wie sieht's bei Ihnen aus? Was spricht gegen eine neue Herausforderung? Die Form passt nach einem erfolgreichen Lauf, der Schwung kann optimal für neue Herausforderungen mitgenommen werden.



Schematische Darstellung. Werte können bei einzelnen Personen abweichen.

Alle Angaben dienen zur Orientierung, ersetzen keinesfalls eine sportmedizinische Bestimmung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit. Mehr Informationen unter www.kaerntenlaeuft.at

3057
MARTIN
3050

WISSENSWERTES

LÄUFERIN IST UNGLEICH LÄUFER

Frauen sind beim Laufen mit anderen Problemen konfrontiert. Im Frauen Spezial gibt's relevante Tipps, damit auch SIE für das Training zum Halbmarathon optimal vorbereitet ist.

AUSRÜSTUNG

Jede Frau benötigt persönlich abgestimmtes Material! Damenlaufschuhe unterscheiden sich nicht durch die Farbe, sondern durch Form und Funktion von Männerschuhen. Vor allem im Bereich der Ferse und des Fußrückens gibt es geschlechterspezifische Unterschiede. Wichtig: Ein Sport BH gehört zu jeder Laufausstattung, auch ein kleiner Busen sollte nicht auf diesen verzichten! Die Brust wird gestützt, ohne entsprechende Funktionsunterwäsche erschlafft die Brust.

ROTES FLEISCH

Frauen tendieren eher zu fleischloser Kost und neigen daher zu Eisenmangel. Schätzungen zufolge sind bis zu 50% der Läuferinnen betroffen. Müdigkeit und eine schlechtere Ausdauerfähigkeit sind die Folge, da Eisen für die Sauerstoffaufnahme mitverantwortlich ist. Versuchen Sie bei Symptomen ab und zu mageres rotes Fleisch und dunkles Geflügelfleisch zu sich zu nehmen. Als pflanzliche Alternative wären Linsen, Kichererbsen und Sojabohnen zu nennen um Ihren täglichen Eisenbedarf zu decken.

PERIODE

Während der Menstruation muss auf das Training nicht verzichtet werden. Eher im Gegenteil: Leichte Menstruationsbeschwerden können durchs Laufen gelindert werden. Während der Periode hat der Körper einen erhöhten Kalorienbedarf, zusätzlich bilden sich Salzablagerungen im Körper. Daher achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und trinken Sie genug, um den Beschwerden einfach davonzulaufen. Bei starken Unterleibsschmerzen soll aufs Training hingegen verzichtet und ein Arzt aufgesucht werden.

WISSENSWERTES

REGENERATION

Nach **intensiven Einheiten** auf dem Weg zum **Halbmarathon** hat sich der Körper eine **Pause** verdient.

Jeder Sportler weiß, dass der Körper Erholung braucht, doch was hilft genau und wie kann ich die Regeneration verkürzen? Diese Woche liefern wir Ihnen hilfreiche Tipps wie Sie wieder schneller fit fürs Training werden.

AUF AN- FOLGT ENTSPANNUNG

Das richtige Maß an Ruhe macht das Training erst sinnvoll. Wie in Woche #w4 unter Trainingstipps (Superkompensation) erklärt, kommt es ohne ausreichende Pause zu keiner Verbesserung. Diese Anpassung des Körpers erfolgt zwar automatisch, doch mit Hilfe einfacher Maßnahmen kann man den Körper bei der Erholung entscheidend unterstützten. Regeneration sollte auf keinen Fall mit „Faulheit“ oder „Couching“ verwechselt werden. Eine entsprechende Nahrungsaufnahme und leichte Bewegung hilft dem Körper sich schneller zu erholen.

Regenerative Maßnahmen folgen alle dem selben Prinzip. Sie sollen die Durchblutung fördern, damit der Körper die Anpassung schneller durchführen kann. Grundsätzlich wird zwischen aktiver und passiver Regeneration unterschieden.

AKTIVE ERHOLUNG

Die Aufbauprozesse können durch aktive Bewegung unterstützt werden. Dazu empfiehlt sich langsames Joggen im Wohlfühlbereich, 30 Minunten sind vollkommen ausreichend. Sie müssen aber nicht die Laufschuhe anziehen, leichtes Schwimmen, Radfahren, Spaziergänge und viele weitere Sportarten können ebenso einen positiven Effekt hervorrufen.

Wichtig! Achten Sie darauf, dass die Betätigung nicht zu anstrengend wird, dadurch wird der Regenerationsprozess nur unterbrochen. Unterschätzen Sie nicht alltägliche Aktivitäten, die ebenso sehr ermüdend werden können. z. B. ganztägige Badeausflüge in der prallen Sonne etc.

PASSIVE ERHOLUNG

Mit Hilfe von Massagen, Akkupunktur und Saunabesuchen können Sie die Erholung positiv unterstützen. Auf ausreichendes Stretching sollte in einer Regenerationswoche nicht vergessen werden. Auch hier gilt es, die Durchblutung zu fördern.

ERNÄHRUNGSTIPP

Auf die richtige Ernährung sollte in einer Regenerationswoche natürlich nicht vergessen werden. Achten Sie auf eine eiweißreiche Nahrungszufuhr! Ihr Körper befindet sich in einem Aufbauprozess und benötigt daher vollwertige Proteine. Auf ausreichend Wasser, Vitamine und Mineralstoffe sollte ebenso nicht vergessen werden.

Alle Angaben dienen zur Orientierung, ersetzen keinesfalls eine sportmedizinische Bestimmung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit. Mehr Informationen unter www.kaerntenlaeuft.at

KLEINE
KÄRNTEN
Raiffeisen
4486
BERNI
asics

ERNÄHRUNGSTIPPS

DAS 1 X 1 DER ERNÄHRUNG

Richtige Ernährung ist ein wesentlicher Bestandteil für sportliche Leistungen. **Sabine Steiner, Diätologin für das Gesundheitsland Kärnten, klärt Sie auf.**

„Grundsätzlich sollte sich ein Hobbysportler nach der österreichischen Ernährungspyramide ausgewogen ernähren, aufgeteilt auf 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten", weiß Diätologin Sabine Steiner vom Land Kärnten um den hohen Stellenwert einer richtigen Ernährung. „Die Hauptmahlzeiten sollen aus vollwertigen, wenn möglich saisonalen Produkten bestehen. Die Zwischenmahlzeiten sollten der Obst- und Gemüsezufuhr dienen, hier gilt die Empfehlung „5 am Tag". Hochwertige Kohlenhydrate, wie Hülsenfrüchte oder Vollkornprodukte dienen der Leistungsbereitschaft und sollten daher unbedingt mindestens dreimal am Tag auf dem Speiseplan. Zur Proteinaufnahme sollte abwechslungsweise eine Portion Fleisch, Fisch, Eier oder andere Eiweißquellen, zum Beispiel Tofu, zugeführt werden. Fett, Öle und Nüsse sollten wie in einer ausgewogenen Ernährung für Erwachsene empfohlen „3 Portionen am Tag" nicht überschreiten. Süßigkeiten, Knabbereien und energiereiche Getränke dienen nicht zur Abdeckung des sportlichen Energieverbrauchs und sollten nur in kleinen Mengen genossen werden.

Mehr Infos finden Sie unter
www.kaerntenlaeuf.at

RICHTIGES TRINKEN

Auch das richtige Trinken will trainiert werden! Wasser ist dabei der wichtigste Nährstoff und die Ausgangsbasis für alles weitere.

AUFGABEN VON WASSER

- Der menschliche Körper besteht zu ca. 60 % aus Wasser
- Notwendig als Lösungs- und Transportmittel aller Minerale/Vitamine und Nährstoffe
- Dient als Wärmeregulator wenn der Körper belastet wird
- Beteiligt am Energiestoffwechsel – 1 g Glykogen/Kohlenhydrate benötigt 2,7 g Wasser um optimal aufgenommen zu werden
- Trinkempfehlung: 30–40 ml/kg Körpergewicht > bei 70 kg: 2,1 bis 2,8 Liter pro Tag bei Normalbelastung

Vor dem Beginn einer Laufeinheit sind 250 ml Wasser oder Sportgetränk zu empfehlen – mehr nicht! Während der Belastung sollte man alle 15 Minuten zwischen 200 ml und 250 ml Flüssigkeit abwechselnd (Wasser, Wasser plus Elektrolyte und Kohlenhydrate) aufnehmen. Die ideale Temperatur für die rasche Wasserabsorbtion in den Darm liegt übrigens zwischen 12 °C und 20 °C.
Am Ende der Einheit sollte dann das subjektive Empfinden den Wunsch nach Flüssigkeit vorgeben. Mehr als ein halber Liter auf einmal sollte es aber nicht sein. „Die regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme und Ernährung muss allerdings auch schon im Training geübt werden, wenn es im Ernstfall, also im Wettkampf, klappen soll", appelliert Dr. Werner Schwarz, Sportwissenschafter und Sprecher des Peeroton-Expertenrats: „Denn nur so lässt sich feststellen, wie der Körper das neue Ernährungskonzept und die Zusatznahrung verträgt."

Mehr Infos finden Sie unter
www.kaerntenlaeuft.at

Foto: Shutterstock

Alle Angaben dienen zur Orientierung, ersetzen keinesfalls eine sportmedizinische Bestimmung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit. Mehr Informationen unter www.kaerntenlaeuft.at

ERNÄHRUNGSTIPPS

KOHLEN-HYDRATE

Kohlenhydrate sind der Hauptenergielieferant für den Organismus: Nicht nur für jede muskuläre Bewegung – auch für das Gehirn sind sie lebensnotwendig.

Im Sport sind Kohlenhydrate erst recht wichtig, da sie die Muskeln während der Belastung schnell und effizient mit Energie versorgen. Am besten geeignet sind langkettige Zuckermoleküle, da diese über einen längeren Zeitraum verstoffwechselt werden und ihre Energie sukzessive abgeben. Traubenzucker oder Fruchtzucker geben nur einen raschen Energiestoß, der gleich wieder abflaut. Deswegen sind die sogenannten „Energiedrinks" im Sport ungeeignet.

WANN BRAUCHEN SIE IM SPORT KOHLENHYDRATE?

- Wer eine Jogging-Runde über 30 bis 40 Minuten im Park absolviert, braucht sich keine Gedanken über seine Versorgung mit Kohlenhydraten machen.
- Bei längeren Laufeinheiten mit geringer Intensität kommt die Versorgung mit Kohlenhydraten mit einem geeigneten Sportgetränk oder mit Gels nach 60 Minuten ins Spiel. Hobbyläufer können auch schon früher zu einem kohlenhydrathaltigen Sportgetränk greifen.
- Bei intensiven Trainingseinheiten (Intervalltraining, Steigerungsläufe) oder im Wettkampf sollte man die Kohlenhydrataufnahme unbedingt einplanen.

Mehr zum umfangreichen Thema erfahren **Sie auf www.kaerntenlauft.at**

HOCHWERTIGES EIWEISS

Der **wichtigste Baustein** für die Ausdauer und die Muskeln sind die **Proteine**.

Diese sind generell sehr wichtig für den Aufbau und den Erhalt der Muskelmasse. Das ist auch für Läufer wichtig, denn Gelenke, Muskelzellen und die Muskelkraft entscheiden, welches Tempo ich auf längeren Etappen laufen kann. Wenn man sich generell kohlenhydratarm ernährt und dafür auf eine optimierte Fett- und Eiweißversorgung achtet, bilden sich in den Muskelzellen mehr Mitochondrien („Zellkraftwerke") und verbessern damit den Fettstoffwechsel. Dadurch kann man auch bei hohen Intensitäten noch Fette verbrennen. Besonders beim Halbmarathon bzw. Marathon ist das Prinzip „Im Training wenig Kohlenhydrate, im Wettkampf hohes Kohlenhydrat-Niveau" daher der Schlüssel zum Erfolg. Positiver Nebeneffekt: Kohlenhydratarme Ernährung unterstützt ein niedrigeres Wettkampfgewicht.

PEEROTON EXPERTENTIPP:

Darum in der Basisernährung Kohlenhydrate in der Form von Kartoffeln, Reis, Brot und Nudeln sowie speziell weizenhaltige Produkte, reduzieren.
Empfohlene Proteinzufuhr je kg Körpergewicht: 0,8 g bis maximal 3 g pro Tag (für Extremausdauersportarten).

- Versuchen Sie Ihre Eiweiß-und Fettversorgung in all Ihren Mahlzeiten zu optimieren.
- Trainieren Sie die Ausdauer-Trainingseinheiten verstärkt mit weniger gefüllten Kohlenhydratspeichern.
- Versuchen Sie bis zu 2 Stunden nach dem Training, außerhalb der Wettkampfphase, ein reines hochwertiges Eiweißgetränk ohne Kohlenhydrate, wie z.B. den Peeroton Whey Protein Shake, um die Mitochondrien-Neubildung (Zellbausteine) zu forcieren. Ebenso sollte die erste richtige Mahlzeit nicht von Kohlenhydraten dominiert sein.

Ausführlichere Info auf **www.kaerntenlaeuft.at**

Alle Angaben dienen zur Orientierung, ersetzen keinesfalls eine sportmedizinische Bestimmung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit. Mehr Informationen unter www.kaerntenlaeuft.at

ERNÄHRUNGSTIPPS

SCHNELLE ENERGIE FÜR UNTERWEGS

Mit dem **Ernährungstrick „Carbo Loading“** füllen Sie Ihre Kohlenhydratspeicher optimal auf und **speichern so effizient Energie** für den Wettbewerb.

CARBO-LOADING

Unter Carbo Loading versteht man das gezielte Auffüllen der körpereigenen Kohlenhydratspeicher in den Muskeln und der Leber, um am Renntag mehr Energie zur Verfügung zu haben. Die logische Folge: Eine bessere Ausdauerfähigkeit! Viele wissenschaftliche Studien belegen eine Leistungssteigerung von 2 bis 3 Prozent durch Carbo-Loading. Aus einer Halbmarathon-Zielzeit von 2:00 Stunden könnte damit also, alleine durch Carbo-Loading, eine Laufzeit von 1:56 werden – Schallmauer durchbrochen, gratuliere!
Kohlenhydrate für mehr Energie Die einfachste Methode des Carbo-Loading ist vor allem für Laufeinsteiger geeignet: Sie erhöhen in den letzten drei Tagen vor dem Wettkampf die Kohlenhydratzufuhr und reduzieren Fett und Ballaststoffe.

Wichtig: Versuchen Sie hochwertige Kohlenhydrate, wie Vollkornbrot, Reis und Kartoffeln zu sich zu nehmen.Kalium optimiert Carbo-Loading Für eine optimale Speicherung der Kohlenhydrate sorgt Kalium – enthalten in Trockenobst, Vollkornbrot, Hülsenfrüchte, Spinat, Nüsse, Tomaten oder Bananen. Durch die Reduktion von Ballaststoffen und Fetten, kann der Körper Kohlenhydrate noch effizienter aufnehmen. Denn diese Nährstoffe sind nur schwer verdaulich und verlangsamen die Verwertung von energiereichen Kohlenhydraten im Magen.

KLEINE ZEITUNG
Meine Kleine.

„PACK DIE LAUFSCHUHE UND DIE BbadehOSE EIN!“

Mit freundlicher Unterstützung von:

SPORT aktiv
peeroton WINNERS STUFF
GASTEINER
asics
giga sport WO DER SPORT DIE NR. 1 IST
GARMIN
ÖBB Jetzt kommt Bewegung rein
altis med powered by humanomed
Coca-Cola
WINZER KREMS Sandgrube 13
gesundheitsland kärnten
MAZ MASSAGEAUSBILDUNGSZENTRUM KÄRNTEN
ROBITSCH OBST + GEMÜSE
Villacher
MAXFUN the time is now!
Post
Raiffeisen Meine Bank
WIENER STÄDTISCHE VIENNA INSURANCE GROUP
kelag
KÄRNTEN Wörthersee
AK KÄRNTEN
Klagenfurt am Wörthersee
FLY KLAGENFURT Region der 1000 Möglichkeiten
AUTO KRAINER KLAGENFURT