

[Drucken](#) Fulda & Region

Marathonlauf: Tipps von Anna Hahner

Fulda Anna Hahner ist ein Phänomen. Die 22-jährige Langstrecklerin aus Rimmels hat bei ihrem ersten Marathon mit 2:30,14 Stunden gleich für einen Paukenschlag gesorgt und die Olympia-Norm für die Spiele in London nur um 14 Sekunden verpasst.



Wie sie sich auf ihren ersten Marathon vorbereitet hat, und andere Tipps, hat die Studentin für unsere Leser zusammengefasst. 2,195 Kilometer Höchstbelastung. Zweieinhalb Stunden dem Körper und dem Geist alles abverlangen. Viele Monate intensive Vorbereitung, und dann muss an einem Tag, zur genauen Uhrzeit, alles passen. Bei mir war es so am 29. April um 9 Uhr bei meinem ersten Marathon. Im Ziel nach 2:30:14 Stunden dann riesige Freude, Erleichterung und Erschöpfung gleichzeitig.

Das Adrenalin lässt einen fitter wirken, als man nach so einer Belastung sein kann. Erst wenn sich alles ein wenig beruhigt hat, man dem Körper Zeit lässt, zur Ruhe zu kommen, sollte sich die Erschöpfung zeigen. So zumindest wurde es mir von vielen Marathonläufern erzählt, die sich in der Woche danach wie „gerädert“ gefühlt haben. Das muss aber anscheinend nicht unbedingt so sein. Klar, am Morgen nach dem Marathon in Düsseldorf bin ich eine halbe Stunde eher getraut als gelaufen, einfach um ein bisschen die Durchblutung anzuregen und somit die Regeneration zu fördern.

Saltin-Diät funktioniert

Die Beine waren zwar schwer, aber ansonsten ging es mir körperlich sehr gut. Dies liegt wahrscheinlich auch daran, dass mir der „Mann mit dem Hammer“ nicht begegnet ist. Aus Erzählungen weiß ich, dass danach nichts mehr geht. Meist trifft man ihn gegen Rennende, und dann werden die letzten Kilometer zur Qual, man hat das Gefühl gar nicht mehr vorwärts zu kommen. Was meist faktisch sogar der Fall ist. Ein Grund dafür kann eine Unterzuckerung sein. Wenn man sie bemerkt, ist es meist schon zu spät. Trotzdem kann man den Marathon laufen, ohne während des Wettkampfes Energie zu sich zu führen.

Keine Bananen, keine Riegel und keine Gels. Nur Kamillentee oder Wasser. Somit waren Verdauungsprobleme oder Seitenstechen für mich kein Thema. Damit meine Energie bis Kilometer 42 reicht, habe ich im Vorhinein die Saltin-Diät gemacht. Was steckt dahinter? Ziel der Saltin-Diät ist es, nach völliger Entleerung der Kohlenhydratspeicher in den Muskeln, diese auf deutlich über 100 Prozent wieder zu füllen. Dies ist vor allem für Sportler im Ausdauerbereich sehr interessant. Sie ist nicht unumstritten, manche schwören darauf, andere halten gar nichts davon. Bei mir hat sie super funktioniert und ich werde sie sicher auch vor meinem nächsten Marathon machen.

Für körperliche Belastung benötigt der Körper Energie. Diese holt er sich zuerst aus den Glykogenspeichern. Bei normaler Belastung reichen die Speicher einen ganzen Tag, bei intensiver Belastung sind die Speicher oft schon nach 90 Minuten leer. Die wenigsten Läufer haben dort die Halbmarathonmarke passiert und selbst die absolute Weltspitze ist nach eineinhalb Stunden noch nicht bei der 30-Kilometer-Marke angelangt.

Also gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder man lädt Energie während des Marathons nach oder man („über“)füllt seine Kohlenhydratspeicher bereits vor dem Lauf, damit die Energie für über 2:30 Stunden reicht. Der Vorteil hierbei ist, dass man sich keine Sorgen um Magenprobleme während des Marathons aufgrund von Essensaufnahme machen muss. Wer Gels und Energieriegel liebt und das Essen während einer Belastung im Training oft genug geübt hat, kann natürlich weiterhin darauf setzen.

Die völlige Entleerung des Kohlenhydratspeichers sollte eine Woche vor dem Marathon geschehen, zum Beispiel durch einen Dauerlauf mit gesteigertem Schlussabschnitt. In den nächsten drei Tagen wird man Kohlenhydrate nur noch zu sehen bekommen, essen dürfen sie andere. Nun merkt man erst einmal, wo überall Kohlenhydrate drinstecken, und dass es gar nicht so einfach ist, darauf zu verzichten. Hier ist Kreativität gefragt. Aber man kann es schaffen, nur Lebensmittel zu essen, die weniger als ein Prozent Kohlenhydrate haben und trotzdem satt sein und sich auf das Essen freuen.

Am Mittwoch (Wettkampftag Sonntag) erfolgt die letzte intensive Belastung, anschließend heißt es: Feuer frei für Kohlenhydrate. Nudeln, Reis, Kartoffeln, Obst, Honig, Marmelade,... es wird süß, aber bleibt einseitig. Juhu, endlich Kohlenhydrate. Komischerweise bekommt man aber schon nach kurzer Zeit Lust auf Fisch, Käse, Ei. Man will immer das, was man nicht kriegen kann. Ab Freitagmittag darf dann wieder normal gegessen werden. Jetzt weiß man, dass der Wettkampf unmittelbar bevorsteht. Voller Energie geht's am Sonntag an die Startlinie, Start frei für einen super Wettkampf!

Ich denke, dass dies auch dazu beigetragen hat, dass es mir im Ziel relativ gut ging und ich mich in der Woche danach schnell erholte. Man kann die benötigte Regenerationszeit nach dem Wettkampf bereits vor dem Wettkampf beeinflussen. Hier gehört auch der regelmäßige Besuch der Physiotherapie dazu. Man sollte am besten direkt nach dem Training therapieren. Dass das immer klappt, dafür sorgt bei uns Timo Lindemann, der auch schon mal seine Abendgestaltung unserem Trainingsplan anpasst.

Damit ich auf hohem Niveau ohne unfreiwillige Pausen trainieren kann, schaut die Naturheilpraktikerin Andrea Funke „in mich hinein“. Biofeedback nennt sich das neudeutsch. Sie erkennt und behandelt damit beispielsweise ankommende Erkältungen frühzeitig.

Voller Energie und Vorfreude blicke ich auf den nächsten Wettkampf in Koblenz, ein international besetztes 5000-Meter-Meeting. Und wenn ich vom DOSB trotz der 14 Sekunden über der Qualifikationszeit für die Olympischen Spiele in London nominiert werde, beginnt in zwei Wochen bereits wieder meine nächste Marathonvorbereitung. Das wäre ein Traum, mein Traum.

Von Anna Hahner

Veröffentlicht am 13. Mai 2012

Zuletzt aktualisiert am 13. Mai 2012

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung