

42,195 km der Marathon ruft?

Die magische Marathon-Distanz hat uns Menschen schon immer fasziniert. Aktuell erlebt der Marathon eine neue Hoch-Zeit. Doch auch die modernste Ausrüstung ändert nichts daran, dass neben der Freude am Laufen auch die Risiken bestehen bleiben.



REHA MED Michael Rüscher, MSc
Physiotherapeut und Osteopath
T 05512 2317-20
www.reha-med.at



Einen Marathon zu laufen, ist für jeden Teilnehmer eine wirklich große Herausforderung. Jeder, der glaubt, er sei sportlich genug, um diese Distanz ohne Vorbereitung zu laufen, irrt sich gewaltig. Es ist zwar möglich, aber die Gesundheit leidet garantiert darunter!

Wie bereite ich mich auf diese Herausforderung vor?

1. Grundfitness

Die überhaupt wichtigste Frage vor der Planung eines Marathons ist: Haben Sie die nötige Grundfitness für eine 16- bis 20-wöchige intensive Trainingsphase? Schaffen Sie es, eine Strecke von 10 Kilometer in 60 Minuten zu laufen? Wenn nicht, muss zuerst an der Grundaussdauer weitergearbeitet werden!

2. Untersuchung Kreislauf (Ausdauer)

Sie schaffen die 10 Kilometer in 60 Minuten? Dann passt das Fundament. Nun ist es wichtig, einen persönlichen Trainingsplan zu entwickeln. Dies erfolgt am besten in Zusammenarbeit mit einem Sportarzt oder Sportmediziner. Sie absolvieren einen Leistungstest und erfahren dort alle Details über Ihre aktuelle Fitness. Der Leistungstest ist eine Bestimmung Ihres Ist-Stands. Vor allem untrainierte Personen sollten diesen bereits zu Beginn absolvieren, um die Grundlage der 10 Kilometer in 60 Minuten sicher und gesund zu erreichen.

3. Untersuchung Bewegungsapparat

Nicht nur der Kreislauf muss Erstaunliches leisten, sondern auch der Bewegungsapparat. Lassen Sie sich daher von Ihrem behandelnden Therapeuten oder Arzt die Tauglichkeit Ihres Bewegungsapparats attestieren. Wenn nötig, kann auch noch ein zusätzliches Krafttraining von Nutzen sein, sodass die Gelenke entlastet werden und die nötige Muskulatur für eine derartige Dauerbelastung aufgebaut wird.

4. Richtiges Schuhwerk

Entlastet werden die Gelenke auch durch einen guten Laufschuh. Beginnen Sie nicht mit den alten Schuhen, sondern kaufen Sie sich einen neuen und hochwertigen Schuh in einem Fachgeschäft mit guter Beratung. Beachten Sie, dass sich vor allem die dämpfende Eigenschaft der Laufschuhe schon nach 500 km deutlich verschlechtert! Beim Marathon selbst sollten Sie aber um Probleme zu vermeiden nicht zum ersten Mal mit einem neuen Schuh laufen. Das Schuhwerk sollte 3 bis 4 Trainingseinheiten eingelaufen sein.

5. Konsequenz

Nicht zu unterschätzen ist die tägliche Konsequenz, über Wochen zu trainieren. Trainingspausen kann man sich bei der Zielsetzung Marathon nicht leisten. Wenn Sie erkranken oder Ihr Zeitplan ein entsprechendes Training nicht zulässt, dann sollten Sie auf einen anderen Marathontermin ausweichen.

6. Zeit und Motivation

Stellen Sie Ihren Körper nur vor diese besondere Herausforderung, wenn Sie auch wirklich Zeit dafür haben und voll motiviert sind. Ansonsten kann es auch zur gesundheitlichen Herausforderung werden und Sie erkranken aufgrund der beruflichen und intensiven sportlichen Doppelbelastung.

Ich hoffe, ich habe Ihnen den Traum, einen Marathon zu laufen oder einfach einmal bei so einem Volkslauf teilzunehmen, nicht verdorben! Aber für diese Herausforderungen ist die optimale Vorbereitung eine echte Grundvoraussetzung, wenn Sie Ihrer Gesundheit dadurch nicht schaden wollen. Nur „dabei sein“ zu wollen, ist eindeutig zu wenig. Und: Es gibt schließlich noch eine ganze Reihe anderer Ausdauersportarten, die mindestens genauso viel Spaß machen!

Eine historische Distanz

490 v. Chr. lief der Bote Pheidippides von Marathon nach Athen, um den Sieg über die Perser zu verkünden. Mit einer Grußformel in der Hand soll er der Sage nach in Athen vor Erschöpfung tot zusammengebrochen sein.

1896 bei den olympischen Spielen in Athen wurde erstmals der Marathon als Disziplin über 40 km ausgetragen. Es siegte Spyridon Louis mit einer Zeit von 2:58:50 Stunden.

1921 legte der internationale Verband für Leichtathletik (IAAF) die Distanz von 42,195 km als offizielle Streckenlänge eines Marathonlaufes fest.