

Merkblatt Wettkampfvorbereitung

Ausrüstung und Nahrung testen

Gehen Sie nur mit eingelaufenen Schuhen sowie Kleidung an den Start und probieren Sie während dem Wettkampf keine neuen Sportriegel, Gels, etc. aus – dies kann zu unangenehmen Magen-/Darmverstimmungen führen.

Füsse pflegen

Um Blutblasen oder Entzündungen zu vermeiden, pflegen Sie Ihre Füsse regelmässig und schneiden Ihre Nägel spätestens eine Woche vor dem Wettkampf. Eine regelmässige Fussmassage lockert zudem die Fussmuskulatur sowie die Plantarfaszie.

Training reduzieren - Tapering

Nur wer ausgeruht an den Start geht, wird seine volle Leistung abrufen können. Reduzieren Sie Ihr Training in den letzten 2 Wochen auf ein Minimum. Die Trainingseinheiten werden jetzt kleiner, dafür spritziger (kurzes Intervall oder Steigerungslauf.)

Carboloadung

Achten Sie in den letzten 2-3 Tagen vor dem Wettkampf auf eine erhöhte Kohlenhydratzufuhr: Bevorzugen Sie Pasta, Reis, Weissbrot, Reiswaffeln, Biberli, Datteln, Dörrobst, Honig, Fruchtojogurt, Süssgetränke, etc. Rohes Gemüse, Salate, Vollkornprodukte und Fett sollten Sie jetzt einschränken.

Flüssigkeitszufuhr beachten

Versorgen Sie Ihren Körper in den Tagen vor dem Wettkampf mit

genügend Flüssigkeit. Wasser, Tee und Fruchtschorlen sind ideal. Auf keinen Fall dehydriert an den Start gehen!

Vertrauen Sie auf Ihr Training

Gewähren Sie Ihrem Körper die notwendige Erholung. Absolvieren Sie keinesfalls noch zusätzliche Einheiten auf Grund des schlechten Gewissens oder ausgefallenen Trainingseinheiten. Vertrauen Sie auf Ihre abgespulten Kilometer und geniessen Sie etwas Ruhe. Genügend Schlaf ist ebenfalls ein sehr wichtiger Faktor!

Mentaltraining – Visualisieren Sie!

Visualisieren Sie bereits vor dem Wettkampf Ihre Leistung. Was sehen Sie? Wie fühlen Sie sich? Was hören Sie? Wie fühlt es sich an wenn Sie durch das Ziel laufen? Was rufen die Zuschauer am Strassenrand? Geniessen Sie den Moment der Vorstellungskraft und freuen sich auf den grossen Tag.

Der letzte Tag davor...

Informieren Sie sich über die Anreise, Startnummernausgabe, Kleiderdepot, Garderobe und Duschkmöglichkeiten. Verfolgen Sie die Wettervorhersage und legen Sie die richtige Kleidung bereit. Startnummer, Ersatzkleidung, Sonnen-/Regenschutz-, Blasenpflaster, etc. gehören ebenfalls in die Sporttasche. Geniessen Sie eine kohlenhydratreiche Mahlzeit am Vorabend und gönnen Sie sich genügend Schlaf.