

*Presseinformation – Sport / Gesundheit / Laufevents
Wien, 11. August 2021*

Kurz vor dem Vienna City Marathon & Co.:

Vier Tipps für die finale Laufevent-Vorbereitung

Mit dem Business Run am 2.9., dem Vienna City Marathon am 12.9. und dem Frauenlauf am 3.10. kommen heuer noch drei große Laufevents auf Österreich zu. Wer erfolgreich an einem Lauf teilnehmen möchte, muss sich richtig vorbereiten. Beim Training für ein Laufevent sind vor allem die letzten Wochen entscheidend. Nadine Dorner, Sportwissenschaftlerin und Trainingstherapeutin beim Trinicum Zentrum für Integrative Medizin und Schmerztherapie, hat vier Tipps für die richtige Vorbereitung auf den letzten Metern vor dem Startschuss.

1. Kurz vor dem Laufevent den Kilometerumfang reduzieren

„Dies gilt vor allem für Marathons und Halbmarathons. Einige Monate vor dem Event sollten die Trainierenden den Kilometerumfang des Trainings steigern. In den letzten Wochen heißt es aber: Qualität vor Quantität!“, sagt Nadine Dorner. Rückt der große Tag näher, sollten die Vorbereitungsläufe also kürzer werden. Zum Ende hin eignen sich kurze Intervallläufe, in denen sich die AthletInnen an ihre anvisierte Laufgeschwindigkeit herantasten.

2. Trinken, Essen, Schlafen

Ausreichend Trinken ist unerlässlich, um gesund und fit für eine Laufveranstaltung zu sein. Nur so kann man sich gut regenerieren und die gewünschte Rennleistung erbringen. „Eine ausgewogene Ernährung ist ebenso wichtig, kurz vor dem Lauf sollten vor allem ausreichend Kohlenhydrate auf dem Speiseplan stehen“, weiß Dorner. Unnötiger Stress sollte genauso vermieden werden wie schlaflose Nächte – ausreichend Schlaf kann Stress vorbeugen.

3. Keine spontanen Experimente bei der Ausrüstung

Kurz vor dem Rennen noch in neue Laufschuhe investieren? „Eine ganz schlechte Idee, man sollte mit den Schuhen antreten, mit denen man auch trainiert hat“, empfiehlt Nadine Dorner. „Die sind gut eingelaufen und verringern so das Risiko, Blasen oder andere Verletzungen zu bekommen.“ Einige Monate bevor man mit den Vorbereitungen beginnt, sollte man sich aber professionell beraten lassen und in vernünftige Schuhe investieren. „Wichtig ist auch, dass man Laufsocken wählt, in denen man keine Blasen bekommt und Gewand trägt, das nicht scheuert“, rät die Expertin.

4. Die richtige Verpflegung während des Events

Durch die starke Belastung verliert der Körper viel Flüssigkeit und verbraucht Energie in Form von Kohlenhydraten. „SportlerInnen sollten bei Läufen über einer Stunde die Verpflegungsstationen nutzen, um den Körper wieder aufzutanken“, empfiehlt Dorner. „Vorher sollten die AthletInnen im Training testen, welche Nahrungsmittel sie am besten vertragen. So wird das Risiko verringert, dass ihnen schlecht wird oder sie ein Völlegefühl empfinden.“

Sportliche Ziele richtig setzen

Häufig setzen sich Personen, die lange keinen Sport gemacht haben, unrealistische Ziele. „Wer nie läuft und sich zum Ziel setzt, in zwei Monaten einen Marathon zu laufen, wird nicht nur frustriert sein – das kann mitunter auch ganz schön gefährlich werden, da die Verletzungsgefahr steigt“, weiß die Sportwissenschaftlerin. Ziele setzt man sich am besten spezifisch, messbar, aktionsorientiert, realistisch und terminiert. Große Ziele sollten auf jeden Fall in Zwischenziele unterteilt werden. „So sieht man Erfolge schneller und bleibt motiviert“, so Dorner. „Bei Trinicum begleiten wir Personen mit den unterschiedlichsten Zielen – von HobbygärtnerInnen, die einfach nur schmerzfrei ihrer Arbeit nachgehen wollen, bis hin zu LeistungssportlerInnen, die sich auf den nächsten großen Wettkampf vorbereiten.“

Die nächsten Laufevents in Wien:

Business Run, 2. September 2021

Vienna City Marathon, 12. September 2021

Frauenlauf, 3. Oktober 2021

Fotos, Abdruck honorarfrei:

Foto 1: Nadine Dorner, Sportwissenschaftlerin und Trainingstherapeutin bei Trinicum © TRINICUM / Stöcher

Foto 2: Nadine Dorner beim Laufen im Stadtpark © TRINICUM

Über Trinicum:

Mehr als 20 ÄrztInnen, Physio- und KörpertherapeutInnen sowie TrainingstherapeutInnen arbeiten im TRINICUM, Zentrum für Integrative Medizin und Schmerztherapie, fächerübergreifend zusammen. Dabei wird individuell auf die Bedürfnisse und Lebenssituation der PatientInnen eingegangen und ein ganzheitlicher Therapieansatz in der Behandlung verfolgt, statt reiner Symptombekämpfung. Auch Vorsorgeuntersuchungen für Privatpersonen und Firmen bietet TRINICUM an, dabei reicht das medizinische Spektrum von acht Facharztordinationen über wissenschaftlich anerkannte komplementärmedizinische Ansätze wie Akupunktur und Lasertherapie sowie Ernährungsmedizin, Physiotherapie und medizinisches Training. Weitere Informationen unter: <https://www.trinicum.com/>

Rückfragen:

TRINICUM Zentrum für Integrative Medizin und Schmerztherapie

Mag. Katharina Eckerstorfer

presse@trinicum.com

Himmelhoch GmbH – Text, PR und Event

Benedict Schoettke

Mobil: +43 699 150 568 25

benedict.schoettke@himmelhoch.at