

MIT GRATIS BONUSMATERIAL

und einem exklusiven Wettkampf-Frühstücks-Rezept



runskills

TIPPS FÜR WETTKAMPFNEULINGE

in wenigen Minuten zum erfolgreichen Finisher

HALLO SPORTSFREUND



Du hältst gerade das gratis E-book
„Tipps für Wettkampfneulinge – in wenigen
Minuten zum Finisher“ in den Händen!
Das heißt, du hast dich dazu entschlossen dem-
nächst an einem offiziellen Rennen teilzunehmen.

UND DAS FINDEN WIR GROßARTIG!

Auf den nächsten Seiten findest du die wichtigsten
Tipps, die du für eine erfolgreiche Wettkampfvor-
bereitung brauchst – kompakt und
verständlich zusammengefasst.

Viel Spaß und Sport frei!
Susi und Dennis



DEIN STATUS QUO

Bevor du dich an die Wettkampfvorbereitung machst und dir ein konkretes Ziel steckst, solltest du ehrlich zu dir selbst sein und deine eigene Fitness einschätzen und bewerten.

Nur so kannst du verhindern, dass du das Training am Anfang zu hart angehst, dadurch die Motivation verlierst und dich evtl. bereits zu Beginn verletzt und somit für längere Zeit ausfällst.

Auf der nächsten Seite findest du eine Checkliste zum Ausdrucken und Ausfüllen.





Stelle dir folgende Fragen und notiere dir deine Antworten. Das ist eine gute Liste, um während des Trainings immer mal wieder darauf zurückzuschauen:

- Wie fit bist du (Anfänger, Gelegenheitssportler, ambitionierter Freizeitsportler, Semi-Profi)? Und wie oft machst du Sport in der Woche?

- Bist du gesund oder hast du bestimmte „Wehwehchen“? Solltest du gesundheitliche Probleme haben, dann lass von einem Arzt abklären, ob so ein Training möglich ist.

- Welches Ziel möchtest Du erreichen?

2

DIE VORBEREITUNG



Bevor es los geht, prüfe folgende Punkte!

Dein Equipment.

- Funktionskleidung, um bei jedem Wetter gut ausgestattet zu sein. (Laufuhr, Laufhose, Regenjacke, Handschuhe, Tuch, T-Shirt usw.)
- Schuhe, vor allem hier solltest du dich gut beraten lassen. Nehme nicht die Ältesten und Ausgelatschtesten sondern lasse dich in einem qualifizierten Fachgeschäft wie **Runners Point** oder **Sport Scheck** beraten. Das Fachpersonal kann dir an Hand von einer Analyse auf dem Laufband sagen, ob du ein Vorderfuß-, Mittel- oder Fersenläufer bist. Vielleicht benötigst du auch einen Schuh mit einer Pronationsstütze oder einer Einlage. Ein Besuch beim Orthopäden oder Sportarzt kann nicht schaden, um eventuelle Fehlstellungen frühzeitig zu erkennen.



Kennst du deinen Pulsbereich?

- Dein Pulsbereich ist so individuell wie dein Fingerabdruck. Um die genauen Werte herauszufinden, führt der Weg zu einem Sportmediziner. Wenn du noch ganz am Anfang deiner Laufkarriere stehst und dir ein Besuch beim Arzt (noch) zu teuer ist, dann kannst du dich an einer Faustformel orientieren.

Allerdings möchten wir noch einmal betonen, dass dies wirklich nur ein Richtwert ist!

Bestimme deinen Maximalpuls **online** oder mit dieser Faustformel:



Maximale Herzfrequenz bei Männern:

$$223 - 0,9 \times \text{Lebensalter} = \text{HF max}$$

Maximale Herzfrequenz bei Frauen:

$$226 - \text{Lebensalter} = \text{HF max}$$

- Eine Leistungsdiagnostik.

Wir empfehlen dir so eine Diagnostik zu machen, wenn du später Langstrecken wie einen Marathon laufen möchtest.

Diese kannst du beim Sportarzt machen – er misst dann u.a. deine Herzfrequenz, misst Laktat, bestimmt deinen Pulsbereich und überprüft deine Lungenfunktion. Basierend auf diesen Werten stellt er dir einen individuellen Trainingsplan zusammen.

Wie gesagt, behalte diese Info mal im Hinterkopf – für deinen ersten Wettkampf ist das noch nicht zwangsläufig nötig.



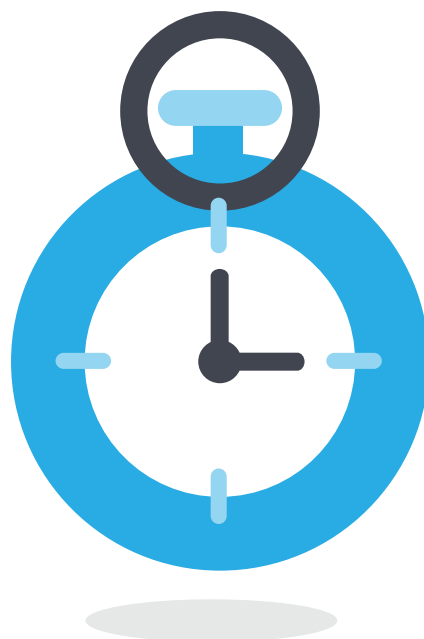
Hast du genug Zeit eingeplant?

Es bringt dir gar nichts, wenn du auf Teufel komm raus innerhalb von ein paar Wochen auf einen Marathon trainieren willst.

Laufen bedeutet Ausdauer UND Geduld.

Gib dir also genügend Zeit für dein Vorhaben, denn du musst auch Rückschläge wie Krankheiten einplanen, die dich in deinem Plan zurückwerfen.

Nimm dir auch Zeit für Alternativsportarten und Ruhetage.



3

DAS TRAINING



Wenn du dein ganzes Equipment zusammen hast, dann kann es endlich losgehen.

Am besten machst du dir einen Plan, wann und wie lang du trainieren willst, damit du nicht in Versuchung kommst und deine Trainingseinheiten ausfallen lässt.

Es gibt für jede Strecke und jeden Leistungstypen im Internet Trainingspläne. Auch in sehr guten Büchern findest du Pläne und Tipps für deine Läufe. Erkundige dich oder lass dir im besten Fall einen Plan von einem Sportarzt aufstellen.

Einen Halbmarathon-Trainingsplan für unter 2 Stunden kannst du dir übrigens [hier](#) gratis downloaden.



Die wichtigsten Punkte für ein erfolgreiches Training sind:

1

70–80% Läufe
im GA1-Bereich

Konzentration
auf lange und
langsame Läufe

2

3

Tempoläufe
und Intervalle
im GA2-Bereich

Ruhetage und
Regeneration

4

5

Alternativtraining

Stabi-Übungen,
Yoga, Dehnen

6

7

Gesunde und
ausgewogene
Ernährung

Viel Trinken!

8



GRUNDLAGENAUSDAUER WAS IST DAS?



Die Grundlagenausdauer ist für das Laufen unerlässlich, um lange Distanzen im aeroben Bereich zurücklegen zu können. Man unterscheidet zwischen „aerob“ und „anaerob“.

Trainierst du also im aeroben Bereich (also Grundlagenausdauer 1), dann steht dem Körper genug Sauerstoff zur Verfügung und du kannst längere Distanzen zurücklegen.

Bei der Grundlagenausdauer 2 (GA2) steht dem Körper weniger Sauerstoff zur Verfügung, d.h. du kommst schneller außer Atem. Das Training für den Marathon z.B. wird zum Großteil im GA1-Bereich absolviert. Erst wenn deine Grundlagenausdauer gut trainiert ist, solltest du mit dem GA2-Bereich beginnen. Hier kannst du z.B. einmal die Woche ein Intervalltraining oder ein Fahrten Spiel einbauen. Anstrengende GA2-Läufe benötigen außerdem genug Regenerationszeit.

Allgemein gilt: GA1-Training überwiegt, max. 1/3 im GA2-Bereich



ALTERNATIV- TRAINING



Wenn du nur läufst, dann trainierst du einseitig und deine Leistung wird auf kurz oder lang stagnieren oder du riskierst Verletzungen.

Beim Laufen werden Bauch- und Rückenmuskeln nicht beansprucht, dafür müssen deine Gelenke umso mehr aushalten. Wenn du also keine starke Hüfte, keinen starken Rücken und keinen starken Bauch hast, dann kann es zu den typischen Läuferproblemen wie Achillissehnenverletzung, Läuferknie oder ITBS, kommen.

Unsere Tipps für dein perfektes Alternativtraining:

RADFAHREN
SCHWIMMEN
SPINNING

= GELENKSCHONEND

DEHNEN + STABIS
YOGA
KRAFTTRAINING

= FÜR EINEN
STARKEN KÖRPER

4

DIE ERNÄHRUNG



Für ein erfolgreiches Training ist eine gesunde Lebensweise unerlässlich. Nur wer sich gesund und ausgewogen ernährt, wird Erfolge erzielen können. Ob man sich dabei omnivor, vegetarisch oder gar vegan ernährt, ist dabei jedem selbst überlassen. Es gibt allerdings ein paar „Grundregeln“ die du beachten solltest.

Diese sind:



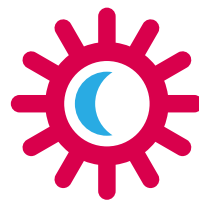
5

DEINE MOTIVATION



Ja, wir alle kennen diese Tage.

Das Wetter ist blöd, es regnet, stürmt und es ist grau und ungemütlich. Oder die Tage, an denen du gestresst von der Arbeit oder der Uni kommst und nur noch aufs Sofa willst. Oder einfach nur der Tag, an dem du mit dem falschen Bein aufgestanden bist und auf nichts Lust hast.



Zuallererst sei gesagt: Solche Tage sind absolut OK!

Sie gehören dazu, wie ein Regentag im Sommer. Akzeptiere diese Tage, streiche sie aus dem Kalender und fokussiere dich auf die guten Tage – die Tage die vor dir liegen.

Es kann nur besser werden.



Hier sind nun unsere ultimativen Tipps für 100 Prozent Motivation!

1

EIN TRAININGS-KALENDER

Trage dir deine Trainingszeiten in einen Kalender ein!

2

FREUNDE UND FAMILIE

Informiere Freunde und Familie über dein Vorhaben. Sie können dich unterstützen!

3

TRAININGS-PARTNER

Zusammen lässt es sich einfacher trainieren. Du kannst dich auch einer Laufgruppe anschließen.

4

SOCIAL MEDIA

Die Erfolge (z.B. auf facebook) können uns tatsächlich anspornen und motivieren, unseren Schweinehund zu überwinden.

5

BELOHNUNG

Wer trainiert darf sich auch was gönnen. Wenn du z.B. einen besonders langen Lauf geschafft hast, dann kauf dir was oder gehe essen.

6

ZIELE

Definiere Ziele wie z.B. deinen ersten kleinen Wettkampf. So kannst du gezielt trainieren.

6

RÜCKSCHLÄGE



Rückschläge können dich immer treffen.
Das können Verletzungen sein oder ein Formtief.

Wichtig ist, dass du immer wieder das **POSITIVE** daraus ziehst und nach vorne blickst!

Bei Verletzungen gilt grundsätzlich:

- Laufe **NIEMALS** in den Schmerz hinein!
Du machst es dadurch nur noch schlimmer.
- Lass eine Verletzung vom Arzt abklären. Gehe am besten zu einem Orthopäden oder einem Sportarzt.
- Pausiere lieber einen Tag länger und kuriere dich aus.
Starte erst dann wieder mit deinem Training, wenn du fit bist.



TYPISCHE FEHLER

Niemand ist perfekt, auch wir nicht – aber wir haben aus unseren Anfängerfehlern gelernt und möchten dir nun helfen, diese typischen Fehler zu Beginn zu vermeiden.

Aller Anfang ist schwer – lass dich von Startschwierigkeiten nicht verunsichern. Glaub immer an dich und hab dein Ziel vor Augen.



1

DU BIST ZU SCHNELL

- ➔ Viele machen am Anfang den gleichen Fehler – sie sind zu schnell.
- ➔ Wenn du dich unterhalten kannst, dann hast du das richtige Lauftempo.
- ➔ Lieber zu langsam als zu schnell. Du baust dadurch Grundlagenausdauer auf und das ist das A und O beim Laufen.

DU LÄUFST NUR

- ➔ Beim Laufen werden nicht alle Muskelpartien beansprucht – Muskeln, die für ein langes und gesundes Läuferleben aber wichtig sind.
- ➔ Integriere Alternativtraining in deinen Plan.

2

3

DU TRAINIERST ZU VIEL

- ➔ Ja, weniger ist tatsächlich mehr. Dein Körper braucht gerade am Anfang Ruhe- und Regenerationstage.
- ➔ Zu viel Training kann kontraproduktiv sein und dich von deinen Fortschritten abhalten.

DU HÖRST NICHT AUF DEINEN KÖRPER

- ➔ Schmerzen im Knie, der Achillsehne, der Hüfte?
Dann mach eine Pause und kurier zuerst deine Verletzung aus. Lieber ein Tag mehr Pause und dann mit voller Power zurück ins Training.
- ➔ Laufe niemals in den Schmerz hinein!

4

5

DU GIBST ZU SCHNELL AUF

- ➔ Krankheit, Stress, Leistungsstagnierung oder sogar Leistungsabfall? Das alles können Motivationskiller sein.
- ➔ Bleib am Ball! Laufen ist ein Ausdauersport, der Geduld erfordert. Baue Kondition auf und in ein paar Wochen wirst du erste Erfolge sehen.

8

DER WETTKAMPF



Endlich ist es soweit! **RACEDAY!**

Nach langer Vorbereitungszeit, stehst du nun endlich an der Startlinie. Jetzt heißt es nur noch: LAUFEN!

Wahrscheinlich bist du tierisch aufgeregt und nervös. Mit diesen Tipps kommst du trotzdem erfolgreich ins Ziel:

- Konzentriere dich nur auf dich selbst!
- Stelle dich in deinen Startblock und genieße die Stimmung!
- Lass dich von der Euphorie nicht zu sehr mitreisen und beginne dein Rennen nicht zu schnell.
- Wenn du eine kleine Pause brauchst, dann gehe ein Stück.
- Nimm dir Zeit an den Verpflegungspunkten und trinke regelmäßig.
- Genieße deinen ersten Wettkampf!

GESCHAFFT!

Du hast erfolgreich deinen ersten Wettkampf absolviert! Wahnsinn! Und du kannst zu Recht stolz auf dich und deine Leistung sein! Wir hoffen, dass dir dieser kleine Guide auf deinem Weg helfen konnte! Falls du Anregungen, Kritik oder Fragen hast, dann scheue dich nicht uns eine Mail zu schreiben.

hallo@runskills.de





DEIN WETTKAMPF- FRÜHSTÜCK



ca. 3–4 Stunden vor dem Wettkampf frühstücken



30 Gramm Müsli, ungesüßte Cornflakes oder Haferflocken mit Leinsamen und mit Soja-, Mandel- oder einer anderen Milch. Zusammen mit leicht verdaulichem Obst wie Mango, Banane oder Birne. Dazu eine Tasse Tee, am besten Pfefferminz, Kräuter oder Kamille. Immer wieder ausreichend trinken, vorzugsweise Wasser.

Eine Stunde vorher eine Banane oder einen Fitnessriegel essen. Immer wieder Wasser trinken bis ca. eine halbe Stunde vorher.

DANKE



Wir hoffen, dass du Freude mit unserem E-book hattest.

Natürlich ist das nur eine Richtlinie mit Tipps, die wir dir als ambitionierte Freizeitsportler geben können.

Wir sind keine Profis und schreiben aus eigener Erfahrung!

Wir geben dir nur Dinge mit auf dem Weg, die wir selbst auch so machen und schon gemacht haben.

Für genaue Trainingspläne und die Ermittlung deiner Werte solltest du dich auf jeden Fall von Experten beraten lassen.

Denn das geht über unsere Qualifizierung hinaus.

Wenn du dieses E-book an Dritte weitergeben möchtest, dann schreib uns doch vorher eine Mail an: **hallo@runskills.de**

Die Vektorgrafiken sind Designed by Freepik! Vielen Dank!