

Running: Nützliche Tipps zum Laufwettkampf

Kurz vor einem Wettkampf steigt nicht nur die Vorfreude: Um am Event die eigene Top-Leistung zu erreichen lohnt es sich, auf folgende Punkte zu fokussieren.



Die letzten Tage vor dem Wettkampf

- Halten Sie an Ihrem gewohnten Schlafrhythmus fest.
- Informieren Sie sich über den Wettkampf, die Strecke, die Rahmenbedingungen (z. B. Anreise, Umkleidemöglichkeiten, Wetter, Verpflegungsstände) und stellen Sie sich darauf ein.
- Die letzte intensive Einheit sollte nicht später als fünf Tage vor dem Wettkampf stattfinden. Absolvieren Sie in den letzten vier Tagen vor dem Lauf nur noch kurze, leichte Laufeinheiten.
- Gehen Sie die Strecke im Geist durch und legen Sie das Anfangstempo, die angestrebten Kilometerzeiten und das Verpflegungskonzept fest.

Am Wettkampftag

- Stehen Sie spätestens 4 Stunden vor dem Start auf.
- Nehmen Sie ca. 3 bis 4 Stunden vor dem Start eine letzte kohlenhydratreiche Mahlzeit ein.
- Reisen Sie frühzeitig an, damit Sie genügend Zeit haben für das Abholen der Startnummer, die Besichtigung des Laufgeländes und das Einlaufen.
- Bereiten Sie sich mental auf den Lauf vor: Teilen Sie die Laufstrecke in Abschnitte ein. Wählen Sie positive Worte und Bilder, die Sie in schwierigen Phasen während des Laufs aufrufen können.
- Senken Sie die Nervosität durch Ablenkung (z. B. durch Musikhören oder Sprechen mit

- anderen Teilnehmenden).
- Halten Sie den Körper – besonders bei kühler Witterung – bis zum Start warm. Machen Sie ein 5- bis 10-minütiges Aufwärmen mit kurzen Steigerungsläufen und mobilisierender Gymnastik.
 - Gehen Sie rechtzeitig an den Start und ordnen Sie sich im Feld Ihrem Leistungsniveau entsprechend ein.
 - Laufen Sie bewusst locker und dosiert los. Lassen Sie sich insbesondere beim Start nicht vom hohen Tempo der anderen Läuferinnen und Läufer mitreissen. Sie sollten auf den ersten Kilometern das Gefühl haben, deutlich schneller laufen zu können.
 - Orientieren Sie sich an den «Pacemakern».
 - Trinken Sie regelmässig.
 - Versuchen Sie trotz Ermüdung auf der zweiten Streckenhälfte im gleichen Tempo weiterzulaufen.
 - Ziehen Sie nach dem Wettkampf möglichst schnell trockene und warme Kleider an. Schlüpfen Sie in bequeme Schuhe.
 - Machen Sie einen lockeren Lauf oder einen kleinen Spaziergang zum Auslaufen (Cool-down).
 - Gönnen Sie sich etwas (z.B. ein feines Essen, eine Massage).

Die ersten Tage nach dem Wettkampf

- Füllen Sie Ihren Energiespeicher mit geeigneter Ernährung wieder auf.
- Machen Sie im ersten Training nach dem Wettkampf einen regenerativen Lauf oder verzichten Sie ganz auf diese erste Einheit.
- Laufen Sie erst wieder zügiger, wenn Sie sich wohl und gut erholt fühlen.
- Analysieren Sie Ihren Wettkampf und halten Sie die positiven und negativen Erfahrungen schriftlich fest.
- Ziehen Sie daraus Schlussfolgerungen für die nächsten Wettkämpfe.
- Planen Sie ihre Wettkämpfe längerfristig (z. B. über ein Jahr) und bereiten Sie sich entsprechend vor.

Mehr zum Thema Laufevents

- [Dein perfekter Lauf – Lauftipps von Louis Heyer](#) | mobilesport.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO