

Verpflegung

Ohne kommen wir beim Langstreckenlauf nicht aus. Wobei der Flüssigkeitshaushalt erst einmal das Wichtigste ist. Einfach gesagt verliert ihr über die Haut Flüssigkeit und Salz. Was beides wieder aufgefüllt werden muss. Da wir keine Kamele sind und somit nicht auf Vorrat trinken können sollten wir eine Strategie haben wie wir uns versorgen.

Regelmäßiges trinken ist angesagt. Da unser Körper nur eine begrenzte Menge aufnehmen kann solltet ihr jede Verpflegungsstelle unterwegs nutzen und Getränke zu euch nehmen. Trinkt ihr zu wenig dehydriert ihr, trinkt ihr zu viel schwabbelt die Flüssigkeit in eurem Magen rum und schlägt mit jedem Schritt gegen euer Zwerchfell. Das gibt dann schöne Schmerzen im Oberkörper.

Da es in der Regel Becher gibt, die meisten nicht bis oben voll sind, sind 2 davon optimal. Je nach Geschmack und Angebot könnt ihr diese variieren. Ich zum Beispiel vertrage kein kaltes Wasser und versuche Tee und ISO abzugreifen. Wenn es ein gutes ISO-Getränk ist habt ihr Glück und benötigt kein zusätzliches Salz. Oder nur in geringen Mengen.

Ich nehme sonst 2 Schweden-Salztabletten auf einen halben Liter Getränk. Gibt es nur eigenverantwortliche Verpflegung mische ich mir die vorher an. Gerade im Sommer ist die Versorgung mit Salz nicht zu vernachlässigen. Zur Not könnt ihr auch einfach das ausgeschwitzte Salz von eurem Unterarm ablecken. Dann aber Wasser danach trinken, sonst gibt es Durst.

Oft wird auch Cola angeboten. Hier sollten ihr wissen, fangt ihr damit an die zu trinken braucht ihr weiterhin den Nachschub an Cola. Ihr müsst also vorher schon schauen ob die weiteren VP's mit Cola versorgt sind, oder ihr habt eine Reserve davon mit dabei.

Bei manchen Veranstaltungen ist es ja Pflicht eine bestimmte Menge an Getränken mit zu führen. Somit kann jeder selber seinen Nachschub organisieren.

Ob ihr Riegel oder Gels zu euch nehmt ist Geschmackssache. Hier macht es einfach nur die Menge aus. Wenn ich beim Stadtmarathon die Leute sehe mit einem Gürtel voller Gels muss ich nur schmunzeln. Eine Überversorgung wird da mitgeschleppt aber bei den Laufschuhen auf jedes Gramm geachtet.

Merke, bei den meisten Veranstaltungen ist die Versorgung so ausreichend, dass es überhaupt nicht nötig ist etwas Essbares mit zu schleppen. Schaut euch im Vorfeld an was der Veranstalter über die Versorgung schreibt und wenn ihr meint es fehlt etwas was ihr braucht nehmt nur diese Sachen mit.

Klar gibt es auch Rennen wo ihr euch komplett selber versorgen müsst. Das ist aber eine andere Liga. Hier sind die Vorbereitungen sehr speziell und ihr solltet jede Menge Erfahrung gesammelt haben um so etwas anzugehen.