

## Wettkampftipps für den Röntgenlauf und natürlich auch für andere Wettkämpfe

### Die Woche vor dem Wettkampf:

- Laufumfang reduzieren (20 bis 30 % weniger)
- Viel trinken und kohlenhydratreich essen
- Viel schlafen (das ist die beste Regeneration)
- Fußnägel schneiden (kann mögliche Schmerzen verhindern)
- Mit technischen Hilfsmitteln vertraut machen, z.B. Menüführung von GPS- und Herzfrequenzgeräten etc.
- Bei Meisterschaften und beim Röntgenlauf ist die Entgegennahme von Verpflegung außerhalb der offiziellen Verpflegungspunkte, Fahrradbegleitung und Musik über Kopfhörer verboten und kann zur Disqualifikation führen.

### 2 Tage vor dem wichtigen Rennen:

- Wettervorhersage beachten (und kritisch hinterfragen): passende Kleidung auswählen
- Ausrüstung packen:
- ab 12° Durchschnittstemperatur: Kurze Hose und kurzes Hemd;
- Akkus von GPS-Geräten aufladen oder Batterien kontrollieren; 2 KH-Gels in die Hosentasche packen; altes Sweatshirt oder eine alte Hose für den Startblock mitnehmen (2 Minuten vor dem Start dann einfach wegwerfen), druckfreie Schuhe für nach dem Rennen (falls du dir heftige Blasen läufst) und eine Flasche mit einem Regenerationsgetränk: Z.B. den "Ultra Refresher" von UltraSports!
- Der Röntgenlauf ist ein Landschaftslauf, bei dem sich befestigte Wege und Straßen und sehr viel Trailstrecken abwechseln. Gerade bei feuchtem Wetter sind daher Trailrunning Schuhe empfehlenswert.
- Schwachstellen tapen (Füße, Waden, Oberschenkel, Brustwarzen)
- Startunterlagen rechtzeitig abholen, wir bieten auch die Abholung am Samstag Nachmittag an, denn am Wettkampftag ist es meistens sehr voll und kann beim Teilnehmer zu Stress führen, außerdem haben wir am Samstag auch eine tolle Pastaparty. Man kann dann auch in Ruhe über die Marathonmesse schlendern und evtl. nach Sachen kaufen, die man vergessen hat oder auch so gerne hätte.

### Am Abend vor dem Wettkampf:

- Mit dem Start- bzw. Zielbereich vertraut machen (Lageplan auf unserer Homepage)
- Normales Abendessen, kein Salat, kein in Öl eingelegter Fisch. Pastaparty ist eine gute Alternative

### Am Wettkampftag:

- Frühstück (spätestens 2h vor dem Start): Weiße Brötchen mit Honig, kein Müsli bei den Kurzstrecken
- Ggf. Achselhöhlen und Adduktoren mit ein wenig Vaseline oder anderen „gewohnten“ Mitteln einreiben.
- Männer: Brustwarzen tapen
- Mindestens 60 Min. vor dem Start am Wettkampfort eintreffen. Beschränkte Parkplatzsituation. Wir haben einen Zentralparkplatz mit Shuttlebusservice eingerichtet. Bitte benutzt den, um unnötiges langes Parkplatzsuchen zu vermeiden. Falsch geparkte Fahrzeuge können vom Ordnungsamt Knöllchen erhalten. Wer in Feuerwehrbewegungszone parkt, wird rigoros abgeschleppt. Ist aber immer so!
- Vor dem Wettkampf auf Toilette gehen (auch mehrmals, wenn nötig). Nutze auch Toiletten, die nicht direkt am Start liegen. Haben wir in der Halle.

### **20 bis 30 Min. vor dem Start:**

- 200ml trinken; evtl. je nach Temperatur auch ein paar Salzttabletten nehmen. Beugt Muskelkrämpfen vor. Keine Schmerztabletten nehmen!
- In den richtigen Startblock gehen um späteres Gerangel zu vermeiden. Nordic Walker müssen sich hinten im Feld anschließen.

### **Nach dem Startschuss:**

- Immer ruhig bleiben!
- Gleichmäßig laufen! Gern herzfrequenzorientiert. Denke daran, es ist von Anfang an profiliert und es geht zunächst leicht bergan.
- Auf den letzten Kilometern steigt evtl. die Herzfrequenz.
- Bei Sonneneinstrahlung: Schattenseite nutzen.
- An den Verpflegungsstellen: Hinteren Bereich nutzen, dort ist es oft nicht so voll.
- Falls das verteilte Wasser kalt sein sollte: Nicht sofort schlucken, sondern erst im Mund „vorwärmen“.
- Bei Hitze: Kopf mit Wasser kühlen und Schwämme nutzen.
- Laufkappe tragen. Der Körper erhitzt sich beim Wettkampf auf bis zu 40°C.
- Du musst während des Rennens auf die Toilette? Plane Wartezeiten an den Dixieklos ein.

### **Nach dem Rennen:**

- Viel trinken: Wasser, alkoholfreies Bier, Eiweißregenerationsgetränke
- Körper warm halten und trockene Sachen anziehen.
- Kompressionssocken und/oder Tights anziehen, dies beschleunigt die Regeneration.

### **Die Woche nach dem Wettkampf:**

- Von Kollegen und Freunden feiern lassen: Finishermedaille im Büro auffällig platzieren.
- Alternativ trainieren: Schwimmen, Aquajoggen und Radfahren beschleunigen die Regeneration. Eine Massage natürlich auch.