



EVL

HalbMarathon
Leverkusen

Halbmarathon Profi-Tipps

by Till Schramm

TRAINING

ERNÄHRUNG

Welche Trainingseinheiten würdest Du unseren Teilnehmern für diese Woche raten?

Es ist diese Woche wichtig zu erholen und gleichzeitig die Spannung zu halten. Folgendes würde ich empfehlen:

Montag oder Dienstag: 30min ruhiger Dauerlauf deutlich unter Renntempo

Mittwoch oder Donnerstag: 30min je 7min ruhig + 3min bisschen schneller als Renntempo im Wechsel

Freitag: Ruhe

Samstag: 15-20' min ruhiger Lauf mit 2-3' min Renntempo

Sonntag: 5KM-Lauf, EVL-10er oder EVL-HalbMarathon

Dein Profi-Tipp für's Rennen?

Ich empfehle den Teilnehmern ruhig loszulaufen und langsam ins Tempo zu finden. Für den Halbmarathon bietet es sich an die ersten 7km ruhig, die nächsten 7km mittel und den letzten Abschnitt schnell zu laufen.

Müssen die Teilnehmer diese Woche besonders auf die Ernährung achten?

Wichtig ist es keine Experimente zu machen und möglichst gesund, so wie sonst auch zu essen.

Am Samstag würde ich versuchen die Kalorien eher aus Kohlenhydraten zu generieren. Ich esse einen Tag vor Rennen morgens eine große Schüssel Haferflocken mit Obst, Mittags und Abends Nudeln und bei zusätzlichem Hunger etwas Obst. Keine Vollkornprodukte oder Gemüse mehr. Nur leicht verdauliche Kost.

Am Rennmorgen Weißbrot mit Honig und eine Banane. Dazu ist es wichtig die ganze Woche ausreichend Wasser zu trinken, zusätzlich nehme ich vor dem Schlafengehen noch Magnesium+Kalium aus dem Drogeriemarkt.

Wie sollten sich die Teilnehmer während dem Lauf verpflegen?

Wichtig ist es unter Belastung ausreichend mit Flüssigkeit und Kohlenhydraten versorgt zu bleiben, insbesondere bei den zu erwartenden warmen Temperaturen. Ein perfektes Sportgetränk kann man einfach zu Hause herstellen. Pro Liter Wasser einfach 40g Maltodextrin¹⁹ (hat jede Apotheke) und 20g weissen Zucker + 1 Tablette Bullrichsalz und fertig ist die perfekte Mischung aus Flüssigkeit, Kohlenhydraten und Elektrolyten.

Wer kurz vor dem Lauf noch Hunger hat sollte 1 Energiegel 45-30min vorher mit Wasser zu sich nehmen. Cola funktioniert im Rennen auch immer gut, man muss aber pro Becher Cola einen Becher Wasser trinken.

TILL SCHRAMM



Till ist Triathlon Profi und nimmt an Wettkämpfen auf der ganzen Welt teil. Er konnte bereits Siege in allen Triathlon Distanzen und vor allem drei Siege und vier zweite Plätze auf der legendären **IRONMAN** Distanz einfahren. Außerdem holte er auf der half IRONMAN Distanz weitere vier Siege und vier zweite Plätze.

Den Ostseemann gewann er bereits mehrfach. Er trainiert seit einigen Jahren bereits in unseren Bädern (Freizeitbad CaLevornia und Hallen- und Freibad Wiembachtal) um sich auf seine Wettkämpfe vorzubereiten und jetzt macht er dies auch im EVL-HalbMarathon Dress.

Mehr zu Till auf www.tillschramm.com