

Viktor Röthlin – Viktor's Tipps

Der Tag vor dem Wettkampf

1. Erholung: Der Tag vor dem Wettkampf steht ganz im Zeichen der Erholung. Daher nur ruhiges Training oder gar kein Training. Das Wichtigste: Mache das wobei DU dich am Besten fühlst. Keine Experimente vor dem Wettkampf!

Die Regenerationsmöglichkeiten vor einem Wettkampf, sind so vielfältig wie die Sportgetränkeauswahl im Gestell des Ladenlokals. Alles sollte vorher ausgetestet worden sein. Proteinshakes im Vorfeld eines Wettkampfes tragen dazu bei, dass man sich nach dem Wettkampf schneller regeneriert.

2. Entsprechendes Essen: Vor Ausdauerwettkämpfen empfiehlt es sich, kohlenhydratbetont zu essen. Die Speicher sollten voll sein. Als Unterstützung sind Shakes sehr geeignet. Diese dürfen aber die richtige Mahlzeit nicht ersetzen. Die Süßigkeiten sollte man sich als Belohnung für nach dem Zieleinlauf aufheben. Denn sie liefern meist „nur“ sehr schnell verfügbare Energie. Also ideal für danach und nicht davor.

3. Vorbereitung im Kopf: Den ganzen Ablauf am Wettkampftag ist im Kopf vorgeplant. Mit allen möglichen Abweichungen und Veränderungen. Das Material lege ich am Tag zuvor zurecht. Alles wurde im Vorfeld ausgetestet und gibt mir nun die nötige Sicherheit. Eine Streckenbesichtigung kann Sinn machen. Dies aber nur, wenn sie nicht mit zuviel Aufwand verbunden ist. Wichtig ist aber, sich gewisse Fixpunkte im Vorfeld einzuprägen. Damit im Wettkampf dann alles automatisch ablaufen kann.

4. Stress vermeiden! Daher sollte man nur gesund und gut vorbereitet an einen Wettkampf gehen. Ansonsten macht es auch gar keinen Spass.

→ **Training zurückfahren, Energiespeicher auffüllen, im Kopf bereit sein; das ist die beste Ausgangslage für einen erfolgreichen Wettkampf.**

Viktor Röhlin

Unmittelbar vor dem Wettkampf

Was gilt es am Wettkampftag bei der Vorbereitung (punkto Ernährung, Anreise, Material) zu beachten?

5-6 Stunden vor einem Wettkampf sollte man wach sein. Dies ist gerade bei den früh am Morgen stattfindenden Marathonläufen nicht immer so einfach. 4 Stunden vor dem Wettkampf sollte noch was leichtes (Pasta, Reis oder Weissbrot) gegessen werden. 2 und 3 Stunden vor dem Wettkampf vielleicht noch ein Riegel oder eine Banane. Spätestens 1 ½ Stunden vor dem Startschuss sollte ich im Wettkampfgelände sein. Je nach Leistungsniveau findet dann ein längeres oder kürzeres Warm up statt. Bis eine Stunde vor dem Start soll regelmässig getrunken werden. In der letzten Stunde nur noch kurz vor dem Startschuss 2-3dl Trinken. Ansonsten kann es vorkommen, dass man kurz nach dem Start auf die Toilette muss. Kurz vor dem Start nehme ich noch einen ISOSTAR-Gel ein. Und dann geht's endlich los!

Wie sieht das ideale Warm up am Wettkampftag aus?

Je nach Leistungsniveau fällt das Warm up länger oder kürzer aus. Grundsätzlich sollte man aber nie „kalt“ losrennen. Stretching vor dem Wettkampf ist aber auch nicht das Richtige. Am Besten ist leichtes Joggen. Arme, Beine, Hüfte kreisen. Leichtes Hüpfen an Ort und eventuell 3-4 Mal kurz das Wettkampftempo in Form eines Steigerungslaufes antippen.

Was hilft gegen Nervosität und ist diese überhaupt so negativ?

Die Nervosität ist wichtig, damit ich am Tag X auch 100% geben kann. Wer gut vorbereitet ist, spürt aber nur positive Nervosität. Alle anderen sollten es bei der nächsten Vorbereitung besser machen...

Was muss ich vor dem Wettkampf unbedingt vermeiden?

Einen grossen Teller Gurkensalat zu essen!

Viktor Röhlin

Während dem Wettkampf

Wie schnell soll ich beim Start los laufen?

Durch die Massen am Start läuft man Gefahr zu schnell loszulaufen. Daher unbedingt per Stoppuhr kontrollieren, wie schnell man die ersten Kilometer läuft.

Wie kann ich mir einen Wettkampf am Besten einteilen?

Am Besten drittelle ich die Strecke: Denn 1 Drittel laufe ich offen und nehme alles was an der Strecke läuft wahr. Im 2 Drittel konzentriere ich mich auf eine saubere Lauftechnik und eine gute Laufökonomie. Und im letzten Drittel darf es etwas weh tun und ich bin am Kämpfen. In dieser Phase gut zu wissen ist, dass dem vor, hinter und neben mir genau gleich geht!

Wie kann ich meine Konzentration während dem Wettkampf aufrecht erhalten?

Ich persönlich bin während der ganzen Wettkampfdauer 100% fokussiert, verkrampfe mich deswegen aber nicht.

Was gilt es bezüglich Wettkampfausrüstung zu beachten?

Die Wettkampfausrüstung ist erprobt und die Schuhe sind daher vorher „eingelaufen“. Die Kleidung ist den äusseren Bedingungen angepasst.

Wie sieht die ideale Wettkampfernährung aus?

Auch hier gilt, keine Experimente am Wettkampf. Getränk vorher im Training ausprobieren. Zudem muss auch das Trinken mit Wettkampfgeschwindigkeit trainiert sein. Bei Wettkämpfen unter 1 Stunde muss ich während dem Wettkampf nicht zwingend Trinken. Sobald die gesamte Renndauer über einer Stunde ist, sollte man von Anfang an, alle 15-30 Minuten, regelmässig Trinken. Wichtig: Nicht erst mit Trinken anfangen, wenn das Durstgefühl einsetzt!

Was muss ich im Wettkampf unbedingt vermeiden?

Das ich Letzter werde ☺

Viktor Röhlin

Nach dem Wettkampf

Unmittelbar nach dem Wettkampf:

Sich freuen! Anschliessend geht es darum möglichst bald dem Körper Flüssigkeit und Energie zuzuführen. Auch da arbeite ich direkt nach dem Zieleinlauf mit einem ISOSTAR-Gel. Für die bessere Erholung absolviere ich anschliessend ein leichtes Cool down. Und nach dem Wettkampf macht zur Tonusregulation (Muskelspannungsabbau) nun auch Stretching Sinn.

Abend nach dem Wettkampf:

Denn Wettkampf zu analysieren macht sicherlich Sinn. Und die Belohnung, in Form eines feinen Essens inkl. Dessert, ist sogar Pflicht!

Tag nach dem Wettkampf:

Nach dem Wettkampf sollte ich einige Tage nur locker trainieren. Pro Meile Wettkampfdauer benötigt man etwa einen Tag Erholung. Wer seine Energiespeicher möglichst schnell wieder auffüllt, erholt sich schneller. Proteinshakes unterstützen zudem positiv die Muskelregeneration.

Viktor Röthlin

Training

Tipp 1 – der Trainingsumfang:

Im Trainingslager sollte grundsätzlich nicht mehr Umfang als zu Hause trainiert werden, sondern es sollte gezielt dem „darum herum (Stretching, Technik, Stabilität, Erholung usw.)“ mehr Beachtung geschenkt werden.

Tipp 2 – die Lokalität:

Das Trainingslager sollte Abwechslung in meinen Trainingsalltag bringen. Da die Schweiz ein Binnenland ist, fahre ich daher extrem gerne für ein paar Wochen pro Jahr ans Meer. Menschen, die immer am Meer entlang laufen, kommen hingegen vielleicht lieber einmal in bewaldetes Gebiet zum Training. Gerade in der kalten Jahreszeit macht es Sinn, auch klimatische Überlegungen in die Bestimmung des Trainingslagerortes einzubringen. Gleiches gilt auch für die sehr heißen Tage im Jahr. Idealerweise begibt man sich dann eher in höhere Lagen. Meine Trainingslagerfavoriten sind Kenia, das Engadin und der Sandstrand in Andalusien.

Tipp 3 – was ich in einem Trainingslager vermeiden muss:

Das alles so ist wie zu Hause. Denn so würde man besser zu Hause bleiben.

Viktor Röthlin

Tipps fürs Trainingslager

Trainingsumfang:

Im Trainingslager sollte grundsätzlich nicht mehr Umfang als zu Hause trainiert werden. Sondern es sollte gezielt dem darum herum (Stretching, Technik, Stabilität, Erholung usw.) mehr Beachtung geschenkt werden.

Ernährung:

Auch in einem Trainingslager sollte eine ausgewogene Basisernährung den Energiebedarf decken. Nahrungsergänzungsmittel machen nur Sinn, wenn die Ernährung gut ist. Es ist Irrglauben zu denken, ich schluck jeden Tag meine Vitamin-Pille, so muss ich kein Gemüse oder Früchte essen. Trainiert jemand überdurchschnittlich viel, so muss mit Nahrungsergänzungsmitteln gearbeitet werden, um dem hohen Verbrauch gerecht zu werden. Im Hobbysport ist aber das einzig sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel ein gutes Sportgetränk.

Lokalität:

Das Trainingslager sollte Abwechslung in meinen Trainingsalltag bringen. Da die Schweiz ein Binnenland ist, fahre ich daher extrem gerne für ein paar Wochen pro Jahr ans Meer. Menschen die immer am Meer entlang laufen, kommen hingegen vielleicht lieber einmal in bewaldetes Gebiet zum Training. Gerade in der kalten Jahreszeit, macht es Sinn auch klimatische Überlegungen in die Bestimmung des Trainingslagerortes einzubringen. Gleiches gilt auch für die sehr heißen Tage im Jahr. Idealerweise begibt man sich dann eher in höhere Lagen. Meine Trainingslagerfavoriten sind Kenia, das Engadin und der Sandstrand in Andalusien.

Infrastruktur:

Eine Tartanbahn für Läufer ist nicht zwingend. Die besten Läufer der Welt kommen aus Kenia und dort steht ausser in der Hauptstadt Nairobi nirgends eine Tartanbahn. Wichtig ist vor allem ein schönes Laufgelände. Sind zudem Kraftraum und Schwimmbad vorhanden, hat man optimale Bedingungen zum trainieren

Viktor Röhlin

Viktor's Vorbereitungstipps für den Wettkampf

Isostar: Viktor, wie gestaltest du das Training vor dem Wettkampftag?

Viktor: der Tag vor dem Wettkampf steht ganz im Zeichen der Erholung. Daher nur ruhiges Training oder gar kein Training.

Isostar: ist es überhaupt sinnvoll am Tag vor dem Wettkampf ein regeneratives Training zu absolvieren oder widme ich mich besser der „totalen“ Regeneration?

Viktor: ob ich es ganz lasse oder doch noch locker trainieren gehe, ist sehr individuell. Das Wichtigste: Mache das wobei DU dich am Besten fühlst. Keine Experimente vor dem Wettkampf!

Isostar: wie regeneriere ich mich am Besten für den Wettkampf?

Viktor: Training zurückfahren, Energiespeicher auffüllen, im Kopf bereit sein; das ist die beste Ausgangslage für einen erfolgreichen Wettkampf.

Isostar: was gilt es bei der Ernährung zu beachten?

Viktor: vor Ausdauerwettkämpfen empfiehlt es sich, kohlenhydratbetont zu essen. Die Speicher sollten voll sein. Als Unterstützung sind Shakes sehr geeignet. Diese dürfen aber die richtige Mahlzeit nicht ersetzen. Die Süßigkeiten sollte man sich als Belohnung für nach dem Zieleinlauf aufheben. Denn sie liefern meist „nur“ sehr schnell verfügbare Energie. Also ideal für danach und nicht davor.

Isostar: wie stelle ich mich mental richtig auf einen Wettkampf ein?

Viktor: der Wettkampf ist die Belohnung, logisch sollte die Motivation daher auch ganz von alleine kommen. Zudem machen wir das ganze ja in der Regel freiwillig. Der Kopf muss aber bereit sein, für grosse Leistungen. Daher sollte man sich wenn immer möglich realistische Ziele setzen.

Isostar: wie kann ich mich sonst noch auf den Wettkampf vorbereiten?

Viktor: den ganzen Ablauf am Wettkampftag ist im Kopf vorgeplant. Mit allen möglichen Abweichungen und Veränderungen. Das Material lege ich am Tag zuvor zurecht. Alles wurde im Vorfeld ausgetestet und gibt mir nun die nötige Sicherheit. Eine Streckenbesichtigung kann Sinn machen. Dies aber nur, wenn sie nicht mit zuviel Aufwand verbunden ist. Wichtig ist aber, sich gewisse Fixpunkte im Vorfeld einzuprägen. Damit im Wettkampf dann alles automatisch ablaufen kann.

Isostar: was muss am Tag vor dem Wettkampf unbedingt vermieden werden?

Viktor: Stress, Stress und nochmals Stress. Daher sollte man nur gesund und gut vorbereitet an einen Wettkampf gehen. Ansonsten macht es auch gar keinen Spass.