

## Der 24 Stunden-Lauf

Wie geht das? Tipps und Tricks um Fehler zu vermeiden.

Nicht unbedingt für jeden von euch auf den Leib geschrieben stelle ich euch Grundwissen vor. Ich versuche euch hiermit so viel wie möglich an Informationen zukommen zu lassen.

Mit der Anmeldung zu einem 24 Stunden-Lauf können langstreckenbegeisterte Läuferinnen und Läufer nichts verkehrt machen.

Bei dieser Art von Event wird von Beginn an „**kein Druck**“ aufgebaut. Es gibt keine „Cut off Zeiten“, das heißt keiner muss eine bestimmte Strecke in einer festgesetzten Zeit absolvieren. Mit einer Einschränkung, jeder der in die Meisterschaftswertung kommen möchte muss mindestens 100 km laufen.

Bei dieser Art von Wettbewerb wird zu meist in Runden mit einer Länge zwischen 1-2 Kilometern gelaufen.

Es ist eine Herausforderung für Körper und Geist.

Für erfahrene Teilnehmerinnen und Teilnehmer stellt es keine Herausforderung dar 100 Kilometer und mehr zu laufen.

Wer zum 1. x dabei ist und noch nie so viel und lange gelaufen ist, bei dem kommen Zweifel auf. Aber keine Angst, auch ihr werdet mit einer guten Vorbereitung alle Hürden nehmen, den Lauf erfolgreich beenden.

Fangen wir mit einem paar Beispielen an.

Wenn euch jemand auffordert 10 km in einer Stunde zu laufen kommt ihr ins schmunzeln und denkt das kann doch jeder gut trainierte Mensch. Ja, ich bin eurer Meinung, aber versucht das einmal 24 Stunden durchzuhalten. Wenn das so einfach wäre würden fast alle Teilnehmenden 240 km und mehr laufen. In der Praxis passiert das nicht. Nur die Wenigsten laufen Distanzen über 200 km.

Eine andere Möglichkeit wäre schnellen Schrittes zu wandern. Bei 6-7 km in der Stunde, dann kämen am Ende mehr als 140 km zusammen. Viele schaffen selbst diese Leistung nicht.

Zu meist wird von Anfang an zu schnell gelaufen und irgendwann kommt dann der Einbruch. Ihr werdet langsamer und langsamer, könnt das Tempo nicht halten und verzweifelt daran. Der Gedanke 24 Stunden durchzulaufen ist für die Meisten Läufer\*innen nicht vorstellbar. Sich in der Fantasie vorzustellen ununterbrochen zu laufen wird für unmöglich gehalten. Daher legt euch daher eine Strategie zurecht. Jeder für seine Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft. Da ist auch wieder eure Selbsteinschätzung gefragt.

Ich stelle mir vor, ich gehe zur Arbeit und muss in 8 Stunden, plus Überstunden, ein Projekt abarbeiten bis es fertig ist. Dabei denke ich in der Regel nicht in Stunden, sondern nur an das Ziel welches ich erreichen will. In diesem Fall ist das Arbeiten durch Laufen zu ersetzen.

Meine Empfehlung für die anstehenden 24 Stunden ist, teilt euch den Lauf ein, je nach Streckenlänge des Rundkurses, in Verpflegungsintervalle.

Zum Beispiel jede 4. Runde, so nach ca. 5 km etwa, trinke und esse ich etwas.

So hangelt ihr euch von Punkt zu Punkt.

Die gelaufene Strecke wird immer länger und ihr habt etwas auf das ihr euch konzentrieren könnt.

Hierbei sei Angemerkt, fangt von Anfang an die Verpflegung ernst zu nehmen. Nachholen könnt ihr nichts. Wenn ihr erst trinkt, weil sich Durst einstellt, ist es eigentlich schon zu spät.

Eine weitere Strategie?

Plant eine größere Distanz ein und wenn ihr die zurückgelegt habt macht eine größere Verpflegungspause. Das können 10, 20 oder sogar 50 Kilometeretappen sein. Je nach Länge sollte dann die Pause geplant werden. Es gibt Läufer\*innen die teilen sich den Lauf in zwei Teile ein und legen sich zwischenzeitlich sogar schlafen.

Der größte Vorteil beim 24 Stundenlauf ist, ihr könnt so oft ihr wollt Pausen einlegen. Die Länge bestimmt ihr alleine. Wer viele Kilometer laufen will wird die Pausen allzu gerne kurzhalten.

Wer nicht mehr Laufen kann, geht. Im Gegensatz zu anderen Meisterschaften wie Marathon, 50km und 100km, ist dieses beim 24h-Lauf erlaubt.

Am einfachsten ist es beim 1. x Gehpausen fest mit einzuplanen.

Ich würde nicht dazu raten so lange zu laufen bis es nicht mehr geht um dann damit anzufangen.

Alte erfahrene Hasen des 100 Marathon-Clubs haben mich schon sehr früh darauf aufmerksam gemacht Gehpausen mit einzuplanen. Nach dem Motto 5 km laufen, 1 km gehen und so weiter.

Klar das kommt für ambitionierte Teilnehmer\*innen nicht in Frage. Kann aber je nach Tagesform weiterhelfen. Ihr braucht das Rennen nicht abbrechen. Ihr habt einen Plan B. Wobei ich bis heute noch nicht verstehe warum Leute einen Lauf abbrechen nur weil sie ihre angestrebte Zielzeit nicht einhalten können. Durchhaltevermögen kann man sich auch erarbeiten. Nur eine gravierende Verletzung oder eine nicht eingehaltene Cut-Off-Zeit sind Gründe um auszusteigen.

Nebenbei bemerkt, bei mehr als 500 Teilnahmen an Laufveranstaltungen ist mir das erst 3x bei Marathon und mehr Kilometer in 23 Jahren passiert.

Wie beim Marathon gibt es unterschiedliche Befindlichkeiten des Körpers unter Belastung. Vom Mann mit dem Hammer hat jeder von euch schon gehört. Ähnlich sind die Tiefs welche euch irgendwann im Laufe der Zeit ereilen.

Meine Erfahrung ist ab Kilometer 60 stellen die sich diese so circa alle 20 Kilometer aufs Neue ein.

Eine Zeit lang könnt ihr wunderbar durchlaufen und dann kommen Phasen da fällt es euch unheimlich schwer weiter zu laufen. Hier müsst ihr euch konzentrieren. Den Kopf einsetzen, euch ablenken oder auch durchbeißen.

Mir hilft oft die Konzentration auf die Armbewegungen, oder ich bete mir ein zweisilbiges Fantasiewort vor, um diese Phasen zu überstehen.

Sie sind kurz, treffen einen hart, aber ich glaube jeder muss sie durchmachen.

Habt ihr diese Momente durchlebt geht das Laufen auf einmal wieder völlig leicht.

Manche nennen es die 2. Luft bekommen, bloß das sich der Zustand bei langen Ultraläufen in Abständen wiederholt.

Man kann auch sagen von himmelhoch-jauchzend bis zu Tode betrübt durchlebt ihr diese Zeitfenster.

Jeder Gedankengang hilft weiter, jeder Schritt nach vorne bringt euch eurem Ziel näher.

Konzentriert euch nur noch auf die Bewegung nach vorne wenn ihr glaubt es geht nicht mehr weiter.

Ab circa Kilometer 30 stellt, je nach Trainingszustand, der Körper auf Fettverbrennung um. Das heißt ihr solltet spätestens jetzt auf die regelmäßige Zufuhr von Kohlhhydrate und Salz achten.

Das Trinken nicht vergessen. Nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig, so ungefähr 0,4l. Oder 2 Becher pro VP-Stopp reichen, meist sind diese sowieso nicht voll.

Euer Körper kann nur eine gewisse Menge an Flüssigkeit aufnehmen. Ihr solltet ihn im Vorfeld bei Trainingsläufen schon die Flüssigkeitsaufnahme trainieren. Nehmt euch bei langen Einheiten über 1,5 Stunden was zu Trinken mit und übt das auf Verträglichkeit. Wie immer gibt es auch hier Grenzen. Lieber regelmäßig kleine Mengen trinken, als auf einen Schlag Druckbetankung. Euer Magen dankt es euch. Schlägt dieser erst einmal bei jedem Schritt gegen das Zwerchfell so werdet ihr das schmerzhaft im Oberbauch zu spüren bekommen.

***Einige Läufer erzählen mir immer noch, ich kann bei einem Laufen nicht essen und trinken. Sorry, dann habt ihr auf den Langdistanzen nichts zu suchen.***

Ohne konstante Energieversorgung werdet ihr mit Sicherheit scheitern. Also trainiert nicht nur das Laufen, sondern auch das Essen und Trinken. Wer mehr als 2 Kilogramm an Gewicht bei dieser Art von Wettkampf verliert, bei dem bricht irgendwann die Leistungskurve ein. Das kann sogar lebensbedrohlich werden.

Bleiben wir bei der Versorgung. Meist könnt ihr über den Veranstalter in Erfahrung bringen was er an Verpflegung anbieten wird. Darüber hinaus solltet ihr vorsorgen.

In die Standardausrüstung gehört auf jeden Fall Salz. Ob in Tablettenform oder Kapseln ist egal. Ich bevorzuge Schwedensalztabletten, 2 Tabletten auf eine ½ l Getränk werden von mir schon im Vorfeld bereitgestellt. Wer es verträgt und stark Schwitzt kann auch mehr nehmen. Was machen, wenn kein Salz mehr zur Verfügung steht? Ganz einfach, lutscht zur Not den Schweiß von euren Unterarmen ab.

Ihr solltet die Zufuhr vorher schon einmal ausprobieren. Je nach Hitze am Wettkampftag braucht euer Körper Nachschub. Nebenbei speichert er mit Salz auch besser Wasser und ihr schwitzt nicht so.

Eine kleine Menge Magnesium gegen aufkommende Krämpfe ist ebenfalls ratsam. Fangt schon ein paar Tage vorher an Magnesium einzunehmen. Achtet auf die Dosierung, zu viel wirkt abführend.

Wie bei allen Langdistanzen denkt daran, fangt ihr mit Cola trinken an, müsst ihr dabei bleiben. Wer sie verträgt und für sich als nötig erachtet sollte auch immer sicherheitshalber einen Vorrat mit dabei haben. Manch einem Veranstalter ist die Cola schon ausgegangen und es wäre fatal für euch, wenn ihr durch so etwas das Rennen abbrechen müsstet.

Ich selber nehme grundsätzlich meine eigene Energieversorgung mit. Mir sind die angebotenen süßen Sachen manchmal zu viel. So nehme ich meine eigene Auswahl an lieb gewonnenen Sachen mit. Immer etwas in jeder Geschmacksrichtung, was den Magen nicht belastet, ihn aber arbeiten lässt. Neben Energiedrops und Schokolade liebe ich Brühe, Schmalzbrote und Gurken. Goji-Beeren sind vor mir auch nicht sicher. Beef-Chips vom Rind haben sich auch bewährt.

Für die Nacht, wenn die Konzentration nachlässt, der Körper müde, kommen Koffeintabletten in Frage, besonders für Leute die kein Kaffee vertragen. Schön ist es auch überhaupt am Morgen einen Kaffee zur Verfügung zu haben. Also habe ich meine Thermosflasche mit dabei.

Wichtig bei der Selbstversorgung ist zu wissen. Wo darf ich sie einrichten? Es gibt Veranstaltungen da darf diese nur in einem zugewiesenen Bereich aufgestellt werden, sonst

setzt ihr euch einer Disqualifizierung aus. Also vorher die Ausschreibung beachten oder vor Ort mit dem Ausrichter sprechen.

Zu Deutschen Meisterschaften kann ich nur sagen, je öfter ein Veranstalter sein Event schon durchgeführt hat, des so bester ist auch meist seine Verpflegung. Bei heutigen Startpreisen von 80€ und mehr erwartet das auch jeder.

Bei optimaler Versorgung empfehle ich planmäßig 1 warme Mahlzeiten innerhalb der 24 Stunden, möglichst abends, einzunehmen. Das kostet zwar Zeit, aber der Magen will etwas zu tun haben. Nebenbei tut so eine Essenspause dem Körper gut und der Energienachschub bringt euch gut durch die Nacht.

Zum Thema Schmerzen kann ich sagen, sie kommen und gehen. Auf einmal zwickt das Knie und im nächsten Moment die Wade. Meist sind es nur vorübergehende Befindlichkeitsstörungen. Sie verziehen sich nach einer kurzen Phase von alleine.

Klar sollte jedem sein, wenn sich Krämpfe ankündigen muss das Tempo gedrosselt werden. Zur Not muss auch gegangen werden bis sich die Muskulatur wieder besser anfühlt.

Die Krämpfe verschwinden bei angepasster Geschwindigkeit und irgendwann könnt ihr auch wieder weiterlaufen. Bloß nicht deswegen aufgeben oder stehen bleiben. Manchmal wird auch eine Massage angeboten. Nutzt diese in so einem Fall.

Glaubt es mir, nach einer gewissen Zeit fällt euch das Laufen leichter als das Gehen.

Viele von euch sind sicherlich der Ansicht das sie Schmerzen durchaus aushalten können. In den meisten Fällen mag das sein, aber ihr überschätzt euch mit Sicherheit, wenn es darum geht stundenlang etwas zu ignorieren werdet ihr auf kleiner Flamme gargekocht. Selbst eine kleine Unpässlichkeit wollt ihr nicht mehr aushalten, der Schmerz zwingt euch in die Knie.

Wobei einige schmerzhaft Dinge könnt ihr von vorne rein umgehen. Jede Stelle am Körper an der Reibung entstehen kann solltet ihr unter die Lupe nehmen. Fangt mit der Kleidung an. Sind die Nähte flach vernäht? Liegt das Laufshirt flach am Körper an? Durch das Schwingen mit den Armen am seitlichen Oberkörper kann an flatternden Ärmeln und weiter runter eine Scheuerstelle entstehen. Zu Anfang recht klein, wird sie langsam größer, dann wird es unangenehm. Um diese Gefahr von vorne rein auszuschließen empfehle ich Vaseline. Reibt die Innenseite der Ellenbogen und auf selber Höhe wie diese den seitlichen Oberkörper mit Vaseline ein. Dasselbe sollte im Schritt erfolgen, damit ihr euch keinen Wolf lauft. Ratsam ist auch einen Blick auf den Laufhosenbund zu werfen. Manchmal gibt es dort auch stellen welche mit der Zeit feucht werden und dann reiben. Selbst die Po-Falte kann etwas Vaseline gebrauchen.

Männer sollten das Brustwarzenabkleben nicht vergessen. Wenn das Blut schon durch die Kleidung schimmert, sieht das nicht gut aus, sondern tut auch verdammt weh.

Ein besonderes Thema sind die Füße.

Jeder hat Angst sich Blasen zu laufen. Auch hier könnt ihr vorbeugen.

Wichtig ist erst einmal das die Socken passen und keine Falten schlagen. Jede Druckstelle rächt sich im Laufe eines Rennens. Ist dann auch noch Regen angesagt gibt es nasse Füße und es erhöht sich das Risiko Blasen zu bekommen enorm.

Was tun? Ich habe Leute kennengelernt die ihre Füße mit Tape zu pflastern. Wenn ihr zu diesen gehört vermeidet einfach nur zusätzlich Druckstellen durch Kanten und Falten, dann sollte es möglich sein ohne große Blessuren durch zu kommen.

Wenn ihr es vorher noch nicht gemacht habt dann tut es jetzt. Überprüft die Einlagen eurer Schuhe auf Passgenauigkeit. Eine hochstehende Kante kann über einen langen Zeitraum auch zu Blasen führen.

Ein gängiges Mittel ist die Füße mit Melkfett oder Vaseline einzureiben. So schützt ihr eure Füße vor Reibung und Nässe. Als Vorbild dienen die Kanalschwimmer. Dick eingefettet kann ihnen das Wasser nichts anhaben.

Werden die Füße und Schuhe nass könnt ihr nachfetten und die Socken oder auch Schuhe wechseln. Einziger Nachteil ist, auf einmal mit Fett versorgten Füßen haftet kein Blasenpflaster mehr. Da könnt ihr unternehmen was ihr wollt, es hält nicht.

Es ist damit zu rechnen das es innerhalb des Laufes zu Entzündungen oder Schmerzen kommt. Auch hier könnt ihr vorsorgen. Es empfiehlt sich schon ein paar Tage vor dem Start Arnica-Globuli D12 einzunehmen. Über den Tag verteilt 3x 8 Streukügelchen.

Muskelschmerzen treten nicht so schwer auf, weil sie schmerzlindernd und entzündungshemmend wirken. Bei mir hat sich es bewährt sie auch noch ein, zwei Tage nach einer Dauerbelastung zu nehmen.

Wer regelmäßig mit angeschwollenen Fußrücken zu tun hat kann diese mit Diclofenac-Salbe versorgen. Während einer Pause kann die auch einfach auf die Strümpfe geschmiert werden. Alle anderen Einnahmen von Pillen und Medizin lehne ich grundsätzlich ab. Ich hätte Angst mein Körpergefühl zu verlieren. Warnsignale nicht zu spüren halte ich für gefährlich. Ganz zu schweigen, dass viele Mittel als Doping zu betrachten sind.

Der klare Vorteil bei Rundenläufen ist, dass ihr eure eigene Verpflegungsbox mit Kleidung immer in der Nähe habt. Also jederzeit griffbereit.

In so einer PVC-Kiste bleiben die Sachen trocken. Und das ist wichtig, wenn ihr euch umziehen wollt. Je nach angekündigtem Wetter wird sie gefüllt.

Zu den Dingen die nicht fehlen sollten ist Kleidung zum Wechseln, je nach Wetterlage. Vor allem die Ankündigungen zur Nachttemperatur sollten Beachtung finden. Kühlt ihr zu doll aus so verbraucht unser Körper Unmengen an Energie um ihn warm zu halten. Es kann also ratsam sein trotz kurzer Kleidung für den Tag lange Klamotten dabei zu haben. Manchmal können auch Handschuhe in der Nacht vor Auskühlung schützen.

Wichtig ist die Sonnencreme. Beim Einreiben die Waden nicht vergessen. Wenn die Sonne doll scheint ist eine Kopfbedeckung Pflicht. Mit einem Sonnenstich kann niemand einen Lauf erfolgreich beenden.

Über Wechselsocken brauche ich wohl nicht zu reden. Ich habe mindestens 3 Paar dabei.

Regen- und Windjacke dürfen bei dementsprechenden Vorhersagen nicht fehlen.

Ist Trockenheit angekündigt nimmst du ein zweites Paar Schuhe mit. Bei Regen können auch 3 Paar sinnvoll sein. Achtet auf die Größe. In der Regel sind eure Laufschuhe schon 2 Nummern größer als eure normale Schuhgröße. Beim Ultralaufen ist dieses besonders wichtig. Nach Stunden der Belastung lässt die Spannung eures Fußgewölbe nach, das bedeutet der Fuß streckt sich länger aus und die Schuhe selber lassen in der Dämpfung nach. Wer nun zu kleine und enge Schuhe an hat macht Bekanntschaften mit blauen Zehnnägeln. Nebenbei achtet bitte auf die Schnürung der Schuhe. Beim Kurzstreckenlauf will man keine Energie verlieren und schnürt die Schuhe eng. Für die langen Kanten solltet ihr den Schuh so schnüren das ihr jederzeit aus dem Schuh raus und rein schlüpfen könnt. Merkt ihr beim Laufen erst später das die Schnürung zu eng ausgefallen ist, ist es eigentlich schon zu spät. Durch nachträgliches lösen der Schuhbänder wird sich die angestaute Lymphflüssigkeit sich nicht von selbst auflösen. Das kann unbeachtet eine richtig dicke Beule auf dem Fußrücken geben.

Solltet ihr hierbei Bedenken haben, dann präpariert euch ein 2. Paar Laufschuhe im Vorfeld und wechselt darauf nach Bedarf. Zum Beispiel erst normale Schuhe und später eine Nummer größer wäre eine Variante. Dann dürftet ihr allerdings auch mehr als 2 Paar Schuhe mitnehmen müssen.

Auf eine Selbstverständlichkeit weise ich ungern hin, sie ist aber auch ein Grund Schmerzen zu vermeiden. Die Pflege eurer Fußnägel im Vorfeld. Ein nicht richtig geschnittener Nagel kann in einem langen Lauf bösen Ärger verursachen. Achtet vor allem darauf das keine Ecken und Kanten beim Schneiden entstanden sind die ins Fleisch drücken können. Auch hier vernachlässigte Pflege sorgt dafür das ihr eure Nägel während des Laufes verliert. Das sowas schmerzhaft ist brauche ich wohl nicht extra erwähnen.

Ich bringe mir nach Möglichkeit auch immer eine Sitzgelegenheit mit. Essen kann man auch im Sitzen. Nebenbei den Rücken durchstecken und die Beine entlasten und frisch gestärkt das Rennen wieder aufnehmen. Startet nicht spontan durch, sondern nehmt langsam wieder eure Geschwindigkeit auf.

Bei vielen Laufveranstaltungen darf an der Strecke ein Zelt oder Pavillon aufgebaut werden. Beides kann Sinn machen.

Seit ihr mit mehreren Vereinskameraden unterwegs Lohn sich ein Pavillon immer. Eure Sachen liegen im Trockenen und sind größtenteils beaufsichtigt. Ihr teilt euch einen Tisch für eure Verpflegung und braucht nur einen Stuhl. Je nach Wetter steht ihr mal kurz im Trockenen oder Windgeschützt. Bei großer Hitze spendet er zwischenzeitlich ein wenig Schatten und die Getränke bleiben kühler. Solltet ihr gar nicht mehr können kann ein Schlafplatz vor Ort auch für Erholung sorgen. Insofern ist ein Zelt mitzunehmen kein verkehrter Gedanke. Vor allem wenn mehrere Teilnehmer aus dem Verein dabei sind wird dieses mit Sicherheit auch genutzt. Bitte denkt ans Licht für die Nacht. Eine Kopflampe kann beim Suchen helfen.

Die Frage wie ich einen Ultralauf überstehe wird im Kopf entschieden. Es kommt immer wieder die Frage auf, zu wieviel Prozent? Experten sagen zu mehr als 50 Prozent, der Rest ist gute Vorbereitung und Versorgung.

Was hat der Kopf also für eine Aufgabe?

Unser Gehirn ist wohl so programmiert das es Beschäftigung braucht. Seien wir ehrlich 24 Stunden sich nur mit laufen zu beschäftigen das geht nicht und bekommen die wenigsten hin. Da wird uns langweilig. Um so wichtiger ist es eine Strategie zu entwickeln die uns Ablenkt und trotzdem laufen lässt ohne darüber nachzudenken. Klar könnt ihr versuchen euch nur mit den Rundenzeiten und eurem Ziel zu beschäftigen. Ihr solltet das auch in Abständen tun. Ich denke aber über einen so langen Zeitraum ist Abwechslung und Ablenkung gefragt.

Das kann ein Gespräch sein, wo ihr nur zuhört oder eines was ihr selber führt. Zur Not kann das auch in einem Selbstgespräch enden. Oder ihr fangt an euch selber etwas vorzusingen. Kopfhörer mit Musik sind bei Deutschen Meisterschaften verboten.

Jeder Schritt zählt, mit jedem Schritt kommt ihr eurem Ziel näher. Beim 24h-Lauf kommt es darauf an die Zeit abzuarbeiten. Immer in Bewegung zu bleiben und nicht aufzugeben. Deshalb müsst ihr lernen euch mit euch selbst zu beschäftigen. Euch zu motivieren, manchmal in den Arsch zu treten und auch selber zu betrügen. Nur wenn ihr das schafft werdet ihr euer euch gestecktes Ziel erreichen.

Manchmal endet das sogar mit einer Platzierung unter den Besten. Wenn ja, ist das schön und ihr habt an diesem Tag alles richtig gemacht. Wenn nicht ist das auch nicht schlimm. Hauptsache ihr habt euch auf den Weg gemacht, es ausprobiert, die Herausforderung Ultralaufen angenommen.

Ich gehe davon aus das ihr bisher nicht nur einen Marathon unter die Füße genommen habt. Somit sollten euch die Grundregeln, Basics, zu trainieren bekannt sein. Trainingspläne für jede Geschwindigkeit findet ihr im Internet. Jeder trainiert da anders, in seinem Leistungsbereich. Nach 3 harten Trainingswochen sollte eine ruhige Woche folgen. In den

harten Wochen schraubt ihr die Wochenkilometer immer höher, achtet bitte auf eine gute Verteilung und passt auf, dass ihr nicht in die Überlastung kommt.

Da hilft es 2 Einheiten am Tag einzuplanen um auf die Wochenkilometer zu kommen. Lieber 5x 20 Tageskilometer in Häppchen (z. B. morgens 10km und abends 10km), als 2x 10km und 2x 40km.

Vergesst die regelmäßigen langen Einheiten, plus 35 km, nicht.

In der Vorbereitung könnt ihr Ihr Marathons und Ultras in einem ruhigen Tempo bis 2 Wochen, vor dem 24h-Lauf, laufen. Die Betonung liegt auf ruhig. Eine Bestleistung im Marathon wird euch 2 Wochen vor dem 24er nicht helfen.

Und noch etwas. Viele von euch laufen zwar regelmäßig, aber immer in denselben Zeitfenstern. In euren Vorbereitungswochen solltet ihr daher eure Einheiten so streuen, dass ihr auch an ungeliebten Tageszeiten eine Runde laufen geht. Vor allem wer nicht Nachtaktiv ist sollte auch mal nach 22:00 Uhr die Laufschuhe schnüren.

Verletzungen und Überlastungserscheinungen kommen immer wieder in der Vorbereitung vor und werfen euch aus der Bahn, also achtet auf euch und übertreibt das Training nicht.

Klar, erfahrene Athleten die schon jahrelang Ultras laufen, sie vielleicht auch sammeln, werden sich nicht davon abhalten lassen durchgängig ihre geplanten Events zu laufen. Bei denen ist der Körper über die Jahre so trainiert das sie solche Belastungen aushalten.

Wer damit anfängt sollte sich mit ein bis zwei Ultras in den ersten Jahren begnügen.

Die erfahrenen Fachleute meinen, so nach 4-5 Jahren Langstreckenlaufen ist man soweit um bei einem 24h-Lauf ein optimales Ergebnis zu erreichen.

Dieser Meinung bin ich auch. Viele Läufer haben leider keine Geduld, sie steigern die Kilometerleistungen viel zu schnell. Ohne eine Anpassung des Körpers ab zu warten bleiben sie am Ende häufig auf der Strecke.

Daher passt auf euch auf. Ich wünsche euch viel Erfolg beim 24h-Lauf.

Mit sportlichen Grüßen

Micha

Weitere Infos siehe:

[www.lg-ultralauf.de](http://www.lg-ultralauf.de) - Trainingsbausteine 24h-Lauf,

Michael Irrgang

Buchempfehlung:

Der Ultralauf-Kompass - Für alle, die es wirklich wissen wollen,

Norbert Madry