



weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Der „Mann mit dem Hammer“

Die Saison ist vorbei, viele persönliche Ziele wurden erreicht, viele aber auch nicht. Insbesondere im Herbst tauchte im Rahmen der Marathons wieder verstärkt der "Mann mit dem Hammer" auf? Wer oder was verbirgt sich dahinter?

Der "Mann mit dem Hammer" ist vor allem bei Marathons zu finden, er hält sich aber auch von anderen Ausdauersportarten nicht fern. Beim Marathon steht er gern im letzten Viertel der Strecke, also ab km 30. Was tut er da?

Unter dem Begriff "Mann mit dem Hammer" versteht man den deutlichen Leistungsverlust, tw. das komplette Einbrechen, im Laufe eines Ausdauerwettkampfs.

Dieses Einbrechen kann 3 Ursachen haben:

1 *Die Kohlenhydratspeicher des Körpers, das Glycogen in Muskeln und Leber, sind aufgebraucht.*

Ohne eine ausreichende Kohlenhydrat-Versorgung ist eine Aufrechterhaltung körperlicher Leistungsfähigkeit nur auf niedrigem Niveau möglich.

Irrglaube 1: Der Körper stellt sich auf Fettverbrennung um. Falsch! Keine Fettverbrennung ohne Kohlenhydrate (biochemische Gründe).

Irrglaube 2: Die Kohlenhydrat-Speicher reichen für einen Marathon. Falsch! Sie reichen ca. 2:00 Stunden - eben bei vielen Läufern bis ca. km 30 - 35.

Gegenmaßnahmen: a) Auffüllen der Kohlenhydratspeicher vor dem Wettkampf (Carboloading) und b) Aufnahme von Kohlenhydraten im Wettkampf (Riegel, Gels, Bananen, kohlenhydrathaltige Getränke).

2 *Die Muskulatur ist nicht ausreichend vorbereitet:*

a) Der Kilometerumfang ist nicht ausreichend.

b) Das GA1-Tempo ist nicht ausreichend. Details finden sie im Trainingstipp "Grundlagenausdauertraining: häufige Fehler" im Tipparchiv 4.

c) Das Marathontempo ist nicht angemessen. Details finden sie im Trainingstipp "Das richtige Marathontempo" im Tipparchiv 3.

d) Mehrere Vorbereitungs-Fehler a) bis c) werden gleichzeitig gemacht.

3 *Die Ursachen 1 und 2 treten gemeinsam auf.*

Um einen Marathon angemessen zu absolvieren, sind viele Dinge zu beachten. Um diese kleinen Dinge kennen zu lernen, gibt es mehrere Möglichkeiten. Schauen Sie einfach bei einem unserer Vorträge vorbei ([aktuelle Vorträge](#)), besuchen Sie unsere [Seminare](#) oder lassen Sie sich im Rahmen einer/s [Leistungsdiagnostik / Fitness-Checks](#) beraten.