

37. BERLIN-MARATHON

Folge 3 Mit einer richtig gesunden Ernährung zu Spitzenleistungen



am kommenden Sonntag

Lesen Sie morgen:
Die Kunst des TempolaufsMARATHONFAKTEN
VON LÄUFERN UND REKORDEN

2:15:25

ist die aktuelle Marathon-Bestzeit bei den Frauen. Aufgestellt hat den Weltrekord die britische Langstreckenläuferin Paula Radcliffe (36) im April 2003 beim London-Marathon. Sie belegt auch Platz zwei und drei in der Rangliste der schnellsten Marathonläufer von Frauen: 2002 siegte sie beim Chicago-Marathon mit 2:17:18 Stunden, 2005 erneut beim London-Marathon mit 2:17:42 Stunden.

15

Erfrischungsstände stehen für die Teilnehmer des 37. Berlin-Marathons entlang der Strecke bereit. Der erste befindet sich an der Fünf-Kilometer-Marke, der letzte kurz vor dem Ziel an der 40-Kilometer-Marke. An jeder Versorgungsstation erhalten die Läufer kaltes Wasser, heißen Tee und Bananen. An der 27,5-Kilometer-Marke bekommen sie zusätzlich ein Verpflegungspaket mit Energie-Riegel und -Gel.

23

Gramm wiegt laut Hersteller Adidas der „kleinste Personaltrainer der Welt“: Beim System „miCoach“ erfasst das fünf Zentimeter lange und vier Zentimeter breite Gerät namens „Pacer“ in Echtzeit Laufdaten, die ihm Herz- und Schritzfrequenzmesser liefern. Simultan gibt es den Nutzern über Kopfhörer Trainingsempfehlungen. Die Hauptstädter können das Gerät auf der Gesundheitsmesse Berlin Vital auf dem Gelände des stillgelegten Flughafens Tempelhof (23. bis 25. September, Do. 14–20 Uhr, Fr. 12–21 Uhr, Sbd. 9–18 Uhr) testen.

Tipp zur Renn-Einteilung

• **Gleichmäßigkeit** Eine optimale Renn-Einteilung ist von vielen Faktoren, beispielsweise der Temperatur, abhängig. In jedem Fall heißt das Zauberwort der 42,195 km Gleichmäßigkeit. Wer zu schnell beginnt, wird spätestens im Schlussdrittel mit einem erheblichen Leistungseinbruch bestraft.

• **Taktik** Lernen kann man von der Taktik der Spitzenläufer, die oft die erste Rennhälfte geringfügig langsamer laufen als den zweiten Abschnitt. Wer auf seine Pulsuhr baut, sollte sich an Erfahrungswerten aus den Trainingsdauerläufen orientieren und zudem nicht oberhalb 87 Prozent (bei Einsteigern 80) der maximalen Herzfrequenz laufen.

• **Marschtabelle** Weiterhin hilft eine persönliche Marschtabelle mit entsprechenden Kilometer-Durchgangszeiten für ein gleichmäßig dosiertes Renntempo. Vorab sollte klar sein, welche Marathonzeit angestrebt wird. Wer kontinuierlich trainiert hat, hat bereits ein ausgeprägtes Tempogefühl.

Morgenglück und Dinkel-Döner

Basische Kost:
Schmeckt wie
Umzugskarton in
Pfütze – ist aber
Garant für Fitness und
Wohlbefinden

■ VON ACHIM ACHILLES

Kaum vier Monate sind vergangen, da hat sich Mona auch schon an meine neuen Frühstücksgewohnheiten gewöhnt. Das Ritual läuft immer gleich ab: Wasser aufsetzen, „Morgenglück“ in die Schale. Apfel flettern, manchmal ist es auch eine halbe Banane, kochendes Wasser ins „Morgenglück“, drei Minuten quellen lassen, umrühren, am besten mit diesen Quirls, die man auf die Hilti flanscht, um Eimerfarbe aufzumischen, Apfelscheiben drauf, fertig. Der Löffel schmatzt, wenn ich ihn wieder aus der Pampe ziehe, die kochend heiß ist, dafür so gar nicht lecker. Unser Sohn Hans geht alleine einkaufen, seit wir die Ernährung auf basisch umgestellt haben. Im Kühlschrank stapeln sich Kuhfleckenpudding und Knuspercreme-Joghurt. Verführerisch. Das misstrauische Kind hat seine Vorräte allerdings exakt abgezählt. Mundraub unmöglich.

Hans hat ja recht. „Morgenglück“ schmeckt wie Umzugskarton in Pfütze. Aber der dicke Kleister gibt mir ein gutes Gefühl. Meine gewohnten Hungerattacken, die sich bislang pünktlich um 9.20 Uhr, 10.42 Uhr und 11.53 Uhr einstellten, bleiben plötzlich aus. Neulich hat Mona tatsächlich ein Löffelchen gekostet. „Gar nicht so schlecht“, hat sie gesagt. Seither darf ich jeden Morgen zwei Portionen „Morgenglück“ ansetzen. Und dann beginnt ein glücklicher Tag, voller Fitness, Wohlbefinden, immensem Sexualtrieb und rapide schrumpfendem Gewicht – alles nur dank „Morgenglück“.

Wie furchtbar ist dagegen ein Morgen ohne Glück. Gestern zum Beispiel musste ich früh um sechs Uhr zum Zug. Soll ich kurz nach Mitternacht aufstehen, nur um einem Fruchtbrei beim Quellen zuzuschauen? Ich verschob mein Frühstück in den Hauptbahnhof, wo zwei Dutzend Beköstigungsunternehmen um hungrige Reisende werben. Das Problem: Kein Brötchenhörer hat weisemehl-, roflfleisch- und milchproduktfreien Proviant anzubieten, der den Anforderungen einer streng basischen Läuferdiät genügt.

Der lange Trainingslauf vom Sonntag hatte Krater in meinen Bauch gerissen; doch der wirklich tückische Nachhunger stellt sich immer erst am nächsten Morgen ein, nachdem man die Nacht über von einem Job im Schokoladentestlabor geträumt hatte. Mit bebendem Magen und verstohlenen Blicken schlich ich an den Bahnhofsanlagen vorbei. Hatte ich endlich ein Roggenbrötchen gefunden, klebte bestimmt böse Schweinesalami darauf. Aus dem Salat im Plastiknapf leuchtete gelber Gummikase. Putenschinkenscheiben hatten es sich auf Weizenmehlschrippen bequem gemacht. Ich stand inmitten eines Nahrungsmittelmeeres und musste doch hungern.



So nicht: Milch ist zwar gesund, für den Marathon-Läufer auf Diät ist sie aber tabu

BWW/AGENCIA

Mit extra scharfen Kaugummis und Cola light brachte ich den Magen zur Raison. Dann der erste Schwächeanfall. Die dreifache Vollkornstulle aus dem ICE-Sortiment plus roter Bionade entsprach zwar nicht exakt den Vorgaben von Basen-Guru Jentschura, sah aber immerhin gesund aus. Ich spürte, wie meine Wadenmuskeln verklebten und von bösen Schlacken langsam zersetzt wurden.

„Lauf-Gourmet“ gewinnen

• **Kochbuch** Heute gibt es drei Mal den „Lauf-Gourmet“ von Achim Achilles zu gewinnen. In dem Kochbuch präsentiert Achilles eigens ausprobierte Power-Rezepte und gesunde Gerichte, etwa von Philippe Lemoine, Chefkoch im Spitzenrestaurant „Borchardt“.

• **Tricks** Außerdem enthält das Werk jede Menge Tricks, die satt, aber nicht dick machen und helfen, mit mehr Genuss dem Trainingsziel entgegenzulaufen. Und so können Sie gewinnen: Einfach eine E-Mail mit Vor- und Zuname sowie Anschrift unter dem Betreff „Morgenpost“ an achim@achimachilles.de schicken – und aufs Losglück hoffen.

Am Zielort Bielefeld erfolgte der nächste Anschlag auf meine Hüften. Statt eines bunten Obstellers fanden sich Tonnen böser Konferenzkekse auf dem Besprechungstisch, die leckeren mit Schokoladenhülle und hohem Waffelanteil. Heroisch lehnte ich ab, als mir der Teller mit aufmunternden Worten („Sie können sich's doch leisten“) zugeschoben wurde.

Kaum war allerdings das Licht erloschen und die unfassbar langweilige Powerpoint-Präsentation an der Wand, da schlichen meine Finger auch schon Richtung Keksteller. Wenn man nur dann kaut, sobald die anderen sprechen, ist die Keksmalerei kaum zu hören. Nur der krümelbedingte Hustenanfall fiel in der Runde auf. Später, am Schrippen-Büfett, klaubte ich die schmal geschnittenen Deko-Tomaten von den Silberplatten. Unter manchen klebten noch Teewurstreste. Köstlich.

Bilanz nach fünf Stunden Geschäftsreise: noch nicht ein einziges gesundes Lebensmittel konsumiert. Ich trinke vor laut schlechtem Gewissen noch ein Glas Wasser; soll ja auch sättigen. Oder es bringt mich endgültig um: Wenn ich nicht hungere, wird mich ein Blasendurchbruch dahintragen.

Mona sagt, ich soll mir meine Verpflegung einfach mitnehmen. Aha? Am Abend vorher also Möhren-Sticks schnitzen und Wegebrot backen und dann im Speisewagen eine Tasse heißes Wasser bestellen, in die ich aus einem Ziplock-Beutel mein „Morgenglück“ rieseln lasse? Ich werde einen Rollkoffer mitführen, der ausschließlich Tupper-Dosen mit Basen-Futter enthält. Neidisch werden die Mitreisenden auf meine Wellness-Vorräte stieren und mir Höchstpreise für ein paar Krümel „Morgenglück“ bieten.

Langsam werde ich auch Dinkel-Döner, lactosefreie Fritten und liebevolle Sägearbeiten aus Sellerie aus meinem basischen Rollkoffer ziehen und an die Mitreisenden verteilen. Und dann bestelle ich mir eine Kartoffelsuppe mit Geschmacksverstärker und Bauchspeck. Wie soll ich auch beim Marathon Spitzenleistungen erlauben, wenn mein Kopf weiß, dass meine Energie-Speicher einfach ratzkehler leer sind? Gefühlte Schwäche ist noch schlimmer als reale.

Achim Achilles ist Deutschlands bekanntester Hobbyläufer. Hinter dem Pseudonym verbirgt sich Morgenpost-Kolumnist Hajo Schumacher.

Liebe auf Rollen:
Skater-Pärchen will
Rekord aufstellen

■ VON BIRGIT HAAS

Cecilia Baena und Yann Guyader sind das Traumpaar der Inline-Skater-Szene. Die beiden Profi-Inliner sind seit 2009 ein Liebespaar, in diesem Jahr treten sie zusammen beim Marathon am 25. September gegen rund 7500 Konkurrenten an.

Cecilia Baena hat den Berliner Rollerblade-Marathon bereits drei Mal gewonnen. Käme sie zum vierten Mal als Schnellste ins Ziel auf der Straße des 17. Juni, hielte sie einen neuen Rekord. So oft konnte in der 14-jährigen Geschichte des Berliner Skate-Marathons kein Athlet den Sieg erringen. Gewinnt auch ihr Freund Yann Guyader, wäre der Doppelsieg des Paares ein weiteres einmaliges Ereignis beim Marathon.

Die Voraussetzungen des kolumbianisch-französischen Pärchens sind gut: Cecilia Baena vom Powerslide Matter World Team hat in dieser Saison bereits zehn Straßenrennen gewonnen. Seit 2000 nimmt die 24-Jährige an jeder Weltmeisterschaft der Inline-Skater teil und ist noch nie ohne Goldmedaille nach Hause gegangen. In ihrer Heimat Kolumbien ist sie deshalb ein großer Star. Auch ihr 26 Jahre alter Freund ist mehrfacher Welt- und Europameister. Nur ein Titel fehlt Yann Guyader noch: der Sieg beim Real-Berlin-Marathon. Im vergangenen Jahr fuhr er hinter Luca Saggiolato als Zweiter über die Ziellinie. Da Luca Saggiolato in diesem Jahr jedoch nicht mitfahren wird, steigen Guyaders Chancen auf einen Sieg. Außerdem ist der Franzose gut trainiert. „Die letzte Zeit war ich mit Cecilia viel in Bogotá, Kolumbien“, sagt er. Dort seien die Bedingungen für ein hartes Training optimal.

Obwohl Cecilia Baena und Yann Guyader aus unterschiedlichen Ecken der Welt kommen, ist das Favoritenpaar fast ständig zusammen. „Im Winter sind wir in Kolumbien und die übrige Zeit auf Wettbewerben in ganz Europa unterwegs“, sagt Cecilia Baena. Privat gehen die beiden gern ins Kino, ins Museum oder kochen. Yann Guyader



Als Paar auf Erfolgskurs: Cecilia Baena und Yann Guyader

NORBERT WILHELM

fährt zudem Rennen mit seinem Go-Kart. Ihre Stärken und Schwächen beim Inline-Skaten kennen die beiden gut. „Cecilia ist die Weltbeste im Endspurt“, sagt Yann Guyader. Er selbst fahre gleichmäßiger, aber schneller.

„Wenn wir beide gewinnen, dann werde ich Yann erst mal umarmen“, sagt Cecilia Baena. Viel wichtiger als der Sieg sei, dass Yann, wie im vergangenen Jahr, hinter der Ziellinie auf sie warte. „Auch wenn ich nicht gewinnen sollte“, meint die Inline-Athletin.



Schauspieler Jan Sosniok ist für den Berlin-Marathon bereit

CHRISTIAN KIELMANN

Das Lauf-tagebuch

Laufpensum Fünf Tage vor dem 37. Berlin-Marathon fühlt sich Jan Sosniok für die Strecke gut gewappnet. Als er vor acht Monaten mit seiner Vorbereitung für den großen Lauf begann, hatte er aber keinen detaillierten Trainingsplan. „Ich fing einfach an zu laufen – mit dem Ziel, mich immer weiter zu steigern“, so der Fernsehchauspieler. „Ich habe mir aber in meinem Freundeskreis Ratschläge von Menschen geholt, die sich damit auskennen.“ Zunächst fing Sosniok damit an, drei Mal die Woche jeweils eine halbe Stunde zu laufen. „Das waren so sechs, sieben Kilometer“, erzählt er. „Nach zwei Wochen ging das so gut,

Dienstag, 21. September 2010

dass ich mein Laufpensum auf 45 Minuten und acht Kilometer erhöht habe – so habe ich dann immer weitergemacht.“ Inzwischen läuft er deutlich längere Strecken. Nach jedem Lauf legt Sosniok zu Hause noch eine Krafttrainingseinheit mit Übungen zur Stärkung der Bein- und Armmuskulatur ein, darunter drei Sätze von jeweils 25 Liegestützen. Auf Hanteln oder Trainingsmaschinen verzichtet er: „Ich will mich unabhängig von Geräten machen.“ So könne er auch trainieren, wenn er beruflich unterwegs ist. Selbiges gelte für das Laufen: „Solange ich meine Schuhe dabei habe, kann ich eine Trainingseinheit einschieben, wo immer ich auch bin.“

Erholung Genauso wichtig wie das Training sind Sosnioks die Pausenphasen. Diese hat der 42-Jährige parallel zum höheren Laufpensum ebenfalls verlängert. „Früher war ich noch jeden

zweiten Tag laufen, aber jetzt ruhe ich mich immer fünf, sechs Tage aus.“ Wann er für die nächste Trainingseinheit bereit ist, spüre er. „Das ist eine Art innere Stimme“, meint Sosniok. „Der Körper weiß am besten, was er braucht – wann er laufen kann und wann er sich ausruhen muss.“

Feuerprobe Seinen finalen Test für die Marathon-Distanz hat Sosniok gerade erfolgreich hinter sich gebracht: seinen ersten 28-Kilometer-Lauf. „Erfahrene Läufer sagen, dass die Psychologie nach 28 Kilometern etwas verrückt spielt“, meint er. „Wenn man diese Marke aber packt, sollte es auch mit den 42 Kilometern beim Marathon klappen.“ Wie hat er sich nach seiner Feuerprobe gefühlt? „Euphorisch“, meint er und grinst. „Als ich aber am nächsten Morgen aufstehen wollte, war das so, als sei ich über Nacht 30 Jahre gealtert.“ *ju*

Heute: 28
Kilometer und das
Gefühl, über Nacht
gealtert zu sein

GESICHTER DES MARATHONS

Im Netz der Läufer



PRIVAT

Auf der Strecke kämpfen die Marathon-Läufer alleine. Sonst suchen die Sportler allerdings die Gemeinschaft Gleichgesinnter, wie auf dem Facebook-Profil des Berlin-Marathons zu sehen ist. Knapp 4000 Nutzer aus aller Welt tauschen dort Tipps aus, informieren sich über preiswerte Schlafmöglichkeiten in Berlin oder suchen vor dem Marathon Mitläufer. Täglich wächst die Zahl der Facebook-Fans des Real-Berlin-Marathons. Wenige Tage vor dem großen Lauf am 26. September verlinken sich auf Facebook Hunderte neue Marathon-Teilnehmer mit dem Veranstalter des internationalen Sportereignisses in Berlin, SCC Events. Dort sitzt **Marisa Reich** und betreut den Auftritt. Die Sportmanagerin postet die wichtigsten Informationen wie etwa den Streckenplan und beantwortet Fragen der Läufer. Welche Getränke an den Verpflegungsstationen entlang der Strecke verteilt werden, fragt Amihai Zivan aus Israel. „PowerBar in diesem Jahr“, kommt prompt die Antwort von Marisa Reich. Gavin Cameron aus den USA will vor dem Rennen noch gern ein bisschen Deutsch lernen. „Teach me some useful German phrases“, bittet er deshalb im Diskussionsforum des Real-Marathon-Berlins. Marisa Reich übersetzt ihm Sätze wie: „Ich habe eine Blase am Fuß.“

„Viele Teilnehmer nutzen Facebook, um andere kennenzulernen“, sagt die 27-Jährige aus Charlottenburg. Wenn am Sonntag rund 40 000 Läufer starten, dann habe man im Gedränge einen Verbündeten – für viele beruhigend. Auf Facebook ist auch Kritik erwünscht. „Wir sind für jeden Hinweis und Ratschlag dankbar“, sagt Marisa Reich. Facebook-Nutzer finden das Marathon-Profil unter: www.facebook.com/berlinmarathon