

Versorgung im 24-Stundenlauf

Am 13.5.15 trafen sich erfahrene 24-Stundenläufer und Neulinge vom Laufclub BlueLiner, um das Thema zu erarbeiten. Dies sind in knapper Form unsere Gedanken, die wir hier festhalten wollen.

Da die anderen Mannschaften bei Deutschen Meisterschaften alle mit Betreuung antreten, was ein unstrittiger Vorteil ist, sind wir sehr dankbar, dass sich Heike Richter mit Tochter sich als Betreuerinnen zur Verfügung stellen.

Was kann ein Betreuer tun?

Sich zeitig vor dem Wettkampf die Wünsche der Athleten auf einer Liste geben lassen und frühzeitig sagen, was nicht geht.

Gemüsebrühe evtl. mit Nudeln kochen und warm, nicht heiß anbieten.

Falls der Veranstalter keinen Kaffee anbietet, warmen Kaffee bereithalten. Instant-Produkte sind generell praktikabel und ausreichend.

Evtl. die Getränkeflaschen der Eigenverpflegung der Athleten alle paar Stunden nachfüllen und wieder fest verschließen.

Beim Ultralaufen kommt es besonders darauf an, die Kräfteinteilung gut zu planen. So werden Athleten und Betreuer anfangs darauf achten, ihre Kräfte nicht sinnlos zu vergeuden. In den ersten 8 bis 10 Stunden ist für die Betreuer normalerweise nicht viel zu tun.

Erst ab der Hälfte des Rennens werden Nachschub und Zwischenstände wirklich relevant. Diese mitzuteilen kann sehr motivierend sein, wenn der Läufer dadurch erkennt, dass er trotz erheblicher Erschöpfung gut im Rennen liegt bzw. seine Konkurrenten ebenfalls Federn lassen müssen.

Durch die extreme Beanspruchung insbesondere im 24-Stundenlauf lässt das Urteilsvermögen des Läufers die Situation korrekt einzuschätzen stark nach. Das muss ein Betreuer wissen und darf sich nicht wundern, wenn zeitweise die Ansprechbarkeit des Läufers eingeschränkt ist. Besonders beim 24-Stundenlauf kommen schwere Krisen. Auf die sind die Läufer innerlich vorbereitet und werden sie mit einem Lächeln willkommen heißen. Diese Krisen sind die rennentscheidenden Momente. Hier sind die Betreuer gefragt, den Läufer im Rennen zu halten.

Eher zu vermeiden sind Korrekturen der Lauftechnik und alles, was damit zusammenhängt. Der Läufer würde das schon von selbst machen, wenn er denn die Kraft dafür hätte. Die Kraftlosigkeit gilt es vielmehr zu überwinden, anstatt sie dadurch ins Bewusstsein zu rufen.

Zu vermeiden sind Diskussionen über die Reststrecke oder die Länge.

Unbedingt zu vermeiden ist eine bedauernde Äußerung über den Zustand, den der Läufer äußerlich darbietet.

Eine gewinnbringende Diskussion über die zunächst erreichbaren Ziele des Athleten ist immer angebracht. Dazu ist es gut, Information über den Zwischenstand zu haben, was der Athlet möglicherweise nicht realisieren kann.

Das kann Wunder wirken, sozusagen einen Schalter umlegen und plötzlich existiert wieder ein Plan: z. B. eine Runde gehen, zwei Runden laufen, eine Runde gehen usw. und damit X Kilometer pro Stunde einheimsen. Das ist hilfreich für die bekannten individuellen Ziele des Läufers wie Mannschaftsmedaille, Gesamtplatzierung, Altersklassenmedaille oder was auch immer.

Wer mehr darüber wissen will, liest die entsprechenden Artikel unter www.d-u-v.org/duv-sport oder besorgt sich das Buch „Laufen!“ von Lutz Aderhold und Stefan Weigelt.

Aufbau von Pavillon, Zelt und Wohnmobil

Das sollte zeitig vor Beginn des Wettkampfes erfolgen, damit noch eine ausreichend große zusammenhängende Fläche belegt werden kann.

Inventar

Geeignet sind faltbare Campingstühle, Hocker oder ähnliches, wovon idealerweise für jeden Läufer ein eigener zur Verfügung steht. Zweckmäßig ist auch ein altes Handtuch als Sitzauflage, wenn man sich umziehen will. Man bedenke, was für Bedingungen herrschen könnten. Im Stehen sich umzuziehen kostet unnütz viel Kraft oder ist eventuell gar nicht möglich nach sehr vielen gelaufenen Kilometern.

Geeignet für je ein Wechsel-Kleiderlager und ein Schuhelager sind Klarsichtboxen. Man sieht von außen schon den Inhalt und alles bleibt trocken. Eine Stirnlampe darin zu platzieren ist sinnvoll, weil man nicht vorhersehen kann, wie nachts die Lichtverhältnisse sind, auch wenn die Strecke beleuchtet sein soll. Auch an Körperpflegemittel wie Vaseline, Melkfett, Sonnenschutz, Papiertaschentücher denken.

Eine nicht zu kleine Mülltüte wird aufgehängt.

Versorgungstische

sind für Dinge gedacht, die häufig gebraucht werden. Daher werden sie so nahe wie möglich an die Laufstrecke gestellt. Darauf werden Klappboxen mit Getränkeflaschen, Becher, Nahrung etc. gestellt, woraus sich die Läufer selbst bedienen können. Wenn Betreuer anreichen wollen, ist das nur in der gekennzeichneten Versorgungszone möglich. Außerhalb der Zone hat das eine Verwarnung und im Wiederholungsfall eine Disqualifikation zur Folge.

Generell wichtig ist vorher abzusprechen, wer welche Gegenstände benutzt.

Getränke, Mischungen, Rezepturen, Gels und feste Nahrung

Die Läufer und ihre Vorlieben sind sehr verschieden.

Der eine will Eistee, Proteindrink, Kaffee und trockenes Weißbrot in Brühe.

Der andere hilft sich mit Gelbeuteln und versorgt sich mit Getränken und Obst, was am Versorgungsstand des Veranstalters angeboten wird.

Die Gelchips von UltraSports haben den Vorteil, dass man nichts dazu trinken muss.

Die Gelbeutel von Carboo4U haben den Vorteil, keine Fruktose zu enthalten. Fruktose (Fruchtzucker, also in Obst vorhanden) bewirkt abhängig von der individuellen Verträglichkeit ab einer bestimmten Menge Beschwerden im Verdauungstrakt.

Wer gar keine feste Nahrung zu sich nehmen will, kann sich sein Energiegetränk auf sehr kostengünstige Weise selbst zubereiten. Man besorge sich Maltodextrin 19 (Carboo4U oder bei Andro-Sports.com), Kochsalztabletten (225 mg NaCl pro Tablette) oder Schwedentabletten (250 mg NaCl pro Tablette) und einige 2-Literflaschen stilles Mineralwasser (z. B. Vittel) und vielleicht Kirschsafte (Empfehlung Edeka). Letzterer enthält zwar wieder Fruktose, wird aber nur in kleiner Menge aus Geschmacksgründen eingesetzt. Es ginge auch ohne.

Zubereitung:

1,7 l stilles Mineralwasser (0,3 l aus der Flasche entnehmen)

100 g Maltodextrin 19 (ca. 6 %) mittels Trichter in die Flasche füllen

9 Schwedentabletten (entsprechend 1,125 g pro Liter) oder 10 Kochsalztabletten

200 ml Kirschsafte (optional)

und alles gut durchschütteln.

Die Salztabletten brauchen eine Zeit, bis sie sich aufgelöst haben, daher rechtzeitig zubereiten. Kann erst dann in kleine Flaschen umgefüllt werden. Die Mischung mit Apfelsafte funktionierte nicht so gut, es kam zu Flockenbildung.

Jetzt fehlt eigentlich nichts mehr für ein gutes Gelingen.

Viel Erfolg!

Ernst Riemann