

Marathonboom – Welcher Marathon passt zu mir?

Überlegungen zur sinnvollen, nationalen bis internationalen Wettkampfplanung

Die Faszination Marathon erfasst jährlich immer mehr Läufer. Ambitionierte Sportler aus aller Welt streben nach der Königsdisziplin des Laufens. Steigende Teilnehmerzahlen wie die Fülle der Marathonevents belegen einen ungebrochenen Boom. Fast jede größere Stadt richtet heute einen Lauf aus; die Streckenauswahl ist riesig. Neben den Austragungsorten unterscheiden sich auch die Marathon-Arten. Von Berg-, Wüsten- und Nachtmarathons bis hin zum „normalen“ Stadtmarathon – die individuelle Leistungsfähigkeit darf auf unterschiedlichstem Terrain und länderübergreifend überprüft werden. Die Marathonauswahl sollte gut überlegt sein. Ein individueller Leitfaden vor Startplatzbuchung hilft zur finalen Entscheidung.

Top-Act oder familiär?

Von weniger als 1.000 Teilnehmern bis hin zu Großveranstaltungen mit knapp 50.000 Startern – die Anmeldezahlen variieren beträchtlich. Hier muss jeder Sportler für sich persönlich die Vor- und Nachteile abwägen. Große Laufereignisse, wie z.B. die Marathon Majors Boston, London, Berlin, Chicago und New York, sind aufgrund der hohen Teilnehmerzahlen optimal organisiert, gewährleisten bestmögliche Unterstützung und werden von tausenden von Zuschauern entlang der Strecke enthusiastisch begleitet. Hier startet der Läufer in einem internationalen Umfeld mit Topathleten. Für ambitionierte Läufer ein zusätzlicher Leistungstest.

Kleinere Rennen bestechen durch eine „familiärere“ Atmosphäre. Keine überschwänglichen Siegesprämien, keine Spitzenläufer, ein überschaubares Teilnehmerfeld, weniger Wettbewerbsdruck und zwangsläufig weniger Zuschauer. Auf der Habenseite stehen oft Streckenführungen durch liebliche Ortschaften und ein „kleines, aber feines“ Lokalpublikum, welches Regionalmatadore nicht minder anfeuert. Auch kürzere Anfahrtszeiten, geringere Teilnahmegebühren oder die Möglichkeit eines „Trainingsmarathons“ sprechen für den Lauf „um die Ecke“.

Nah oder fern?

Die beliebten Marathondeestinationen in Deutschland wie Berlin, Hamburg oder München sind hoch frequentiert und garantieren nachhaltige Lauferlebnisse und ein internationales Teilnehmerfeld. Wer den sportlichen Anspruch jenseits der Landesgrenzen sucht, wird bei der Vielzahl internationaler Rennveranstaltungen erneut vor die Wahl gestellt. Der Marathon im benachbarten bis fernen Ausland bietet dem Läufer mit Fernweh dabei die perfekte Gelegenheit, auch lang gesehnte Städte- und Kulturentrips mit umzusetzen. Hier stellen sich dann noch weitere Fragen. Gibt es Einreisebestimmungen und ggf. Fristen zu beachten? Sind zusätzliche Impfungen oder Prophylaxen notwendig, und ist hierfür das Zeitfenster eingeplant? Verlangt der Marathonveranstalter ein ärztliches Attest (habe ich ein solches vorliegen bzw. ist es aktuell)? Wie sicher ist die derzeitige politische Lage des Landes (Informationen über die Seiten des Auswärtigen Amtes abrufen)? Muss ich im Vorfeld Geld umtauschen und wie viel darf ich einführen? Bin ich über die allgemeinen Einfuhr- und Ausfuhrbestimmungen informiert (Vorsicht vor verbotenen Souvenirs!)? Organisiere ich die Reise selbst oder wähle ich eine Reiseagentur? Ist die Marathonreise zeitlich mit meiner sonstigen Urlaubsplanung vereinbar? Berücksichtigen die Ankunfts- und Abflugzeiten ausreichend die persönliche Reaktionszeit auf unterschiedliche Zeitzonen? Sind die zusätzlichen Kosten mit meinem Jahresbudget vereinbar? Genügen die klimatischen Bedingungen zur Zeit des Marathons auch meinen Sightseeing-Ansprüchen? Habe ich einen Tourplan mit allen Sehenswürdigkeiten im Vorfeld erfasst (sind hierin ggf. Öffnungszeiten und Kleiderordnung berücksichtigt)? Habe ich die Klassifizierung meines Hotels hinreichend überprüfen können (Sternbewertungen im Ausland entsprechend nicht zwangsläufig innerdeutschen Maßstäben)? Wie ist die Entfernung meiner Unterkunft zum Start- und Zielbereich?

Sind diese Sachverhalte geklärt, steht dem Lauferlebnis in Rio, Dubai oder der Sahara nichts mehr im Wege.

Anfänger oder fortgeschritten?

Die Entscheidung für einen bestimmten Marathon basiert maßgeblich auf dem eigenen Leistungsstand und der persönlichen Wettkampferfahrung. Wer sich das erste Mal zu einer Laufveranstaltung anmeldet, wird sich nicht für die volle Distanz entscheiden, sondern eher die 10km- oder Halbmarathonalternative wählen. Viele Veranstaltungen bieten neben der 42-km-Strecke auch die kürzeren Distanzen an. So kann der Läufer sowohl seine Wettkampfform testen, als auch das gesamte Umfeld eines professionell organisierten Rennens kennenlernen. „Extreme“ Veranstaltungen wie ein Berg- oder Wüstenmarathon sind nur für wettkampferprobte Läufer geeignet. Eine Höhen-Challenge wie der Zermatt-Marathon führt selbst Profis an ihre Grenzen.

Um die eigene Leistung optimal im Blick zu haben empfiehlt sich die Verwendung von trainings- und wettkampfunterstützenden Lauf-Tools. Intuitiv zu bedienende Laufcomputer wie der JogStyle aus dem Hause Omron liefern zuverlässig Werte zu aktueller und Durchschnittsgeschwindigkeit, Distanz und Laufzeit. Mit 3-D-Sensor-Technologie und Memory-Funktion kann der Nutzer seine individuelle Leistungskurve analysieren und gezielt verbessern. So kontrollieren Läufer ihre Trainingseffizienz und können besser einschätzen, welcher Marathon für sie persönlich der richtige ist.

Weitere Informationen und Artikel zu verschiedenen Laufveranstaltungen und rund um das Thema „gesundes Laufen“ bietet das Sportportal www.myjogstyle.de.

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheitsüberwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie

Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

Weiterführende Informationen finden Sie unter: www.omron-healthcare.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.

Marco Buhr

Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands

Email: Marco_Buhr@eu.omron.com

Mobil: +31 (0) 615 95 08 26