

Vorbereitungs- und Trainingstipps für den Marienhöher Sponsorenlauf

Vor dem Sponsorenlauf:

- Denke frühzeitig an die Sponsorensuche!
 - Sprich dazu immer wieder mal die unterschiedlichsten Leute an (Verwandtschaft, Bekanntschaft, Nachbarn, Geschäftsleute etc.)
- Betätige dich frühzeitig und regelmäßig in Ausdauersportarten!
 - Auch Radfahren oder Schwimmen kann Dir helfen, wenn Du es mindestens 20 bis 30 Minuten am Stück betreibst!
- Beginne vor den Sommerferien und trainiere den Sport während der Ferien!
 - versuche dabei auf 2 Einheiten pro Woche (je mind. 20 – 30 Min.) zu kommen!
 - noch besser sind 3 Einheiten pro Woche (je mind. 20 – 30 Min.)!
- Gehe baldmöglichst zum Joggen über (wenn Du nicht gleich damit begonnen hast)!
- Vor allem zu Beginn ist das Tempo nicht wichtig, sondern das Durchhalten! Gehpausen sind natürlich erlaubt!
- Fange mit ruhigem Tempo an!
- Steigere erst die Laufdauer (z. B. von 15 auf 20 Minuten)!
- Baue Deine Einheiten pro Woche aus (erst 1 Einheit, dann 2 Einheiten, dann 3 Einheiten)!
- Erst zum Schluss kannst Du (auch) an eine Temposteigerung denken und sie umsetzen!

Am Tag des Sponsorenlaufs:

- Du solltest auf jeden Fall frühstücken! Aber: kein üppiges Frühstück und nichts schwer Verdauliches essen! Es darf dann auch mal ein weißes Brötchen mit Marmelade oder Honig oder Nusscreme etc. sein.
- Trinke schon vorher ordentlich, aber nicht literweise, um nicht ständig auf die Toilette gehen zu müssen! Trinken ist vor allem an warmen Herbsttagen wichtig!
- Halte Dich vor und nach dem Lauf warm, aber laufe mit luftiger Sportkleidung! Funktionsfasern sind dafür ideal!
- Wenn Dir am Start schon warm ist (es sich wohlig anfühlt), bist Du zu warm angezogen!
- Teile Dir die 45 Minuten gut ein und laufe in gleichmäßigem Tempo!
- Es ist „erlaubt“, an den Getränkestellen zu trinken und mal eine Gehpause zu machen!