

MARATHON-BLOG
Sabine Reiner

Das ideale Laufwetter oder wenn Temperaturen mitentscheiden



Der Termin für den Dreiländermarathon 2017 rückt unweigerlich näher. Deshalb beschäftigt eine Frage die vielen Marathonis, Zuschauer und auch die Organisatoren: Wie wird das Wetter?

Hitze oder Kälte können negative Auswirkungen auf ein Rennen haben. Auch die Luftfeuchtigkeit ist ein Indikator. Ist sie niedrig, verdunstet mehr Schweiß auf dem Körper, was ihn kühlt. Ist sie hoch, schwitzt man ebenfalls sehr viel und verliert viel Flüssigkeit, welche wiederum aufgefüllt werden muss. In beiden Fällen droht eine Überhitzung und schon ab ca. zwei Prozent Flüssigkeitsverlust kann eine Leistungsminderung eintreten. Wind kann die Lauflistung ebenso beeinflussen. Das Wetter entscheidet also häufig mit, wie leicht oder schwierig die persönlichen Marathonziele zu erreichen sind.

Gibt es das perfekte Wetter für einen Marathon gibt? Ja, aber das ist von Mensch zu Mensch verschieden. Für die Zuschauer ist es sicher am angenehmsten, wenn es wärmer ist und die Sonne scheint. Bei welchem Wetter ist jedoch die Lauflistung zu erwarten? Diesbezüglich gibt es auch Unterschiede zwischen Laufamateuren und gut trainierten Profis. Marathon-Amateure werden vom Wettereinfluss sicher stärker betroffen, als Laufprofis. Studien zufolge sind die Idealbedingungen für einen Marathon bei 50% Luftfeuchte und Temperaturen von ca. fünf Grad für die Weltklasseathleten und zwischen sieben und zehn Grad für Breitensportler. Grund für den Unterschied ist, dass Profis, die eine internationale Spitzenzeit anpeilen, bis zu doppelt so viel Körperhitze produzieren.

Auch bezüglich Regen oder Sonnenschein ist es von Teilnehmer zu

Teilnehmer verschieden. Manche bevorzugen Sonne und wärmere Temperaturen, andere hingegen Kälte und Regen. Grundsätzlich ist Regen für Allergiker sicher von Vorteil, da dieser für das Auswaschen von Pollen und Staub in der Luft sorgt und Abkühlung mit sich bringt. Nachteil des Regens ist allerdings, dass die Schuhe sehr schnell durchnässt sind, was die Blasenbildung an den Füßen fördern kann. Außerdem ist der Boden rutschiger. Sonne und heißes Wetter hingegen haben den Nachteil, dass der Körper viel Wasser verliert.

Aktuell schaut es für den Sonntag nach nicht allzu warmen, aber doch regenfreien Wetter aus. Also ideale Voraussetzungen für einen Marathon. Deshalb von mir ein paar letzte Tipps für einen erfolgreichen Lauf.

- 1 Eine Checkliste, am Vorabend kontrollieren, reduziert Stress.
- 2 Die Startnummer schon am Tag vor dem Wettkampftag an der Wettkampfbekleidung anbringen und kurz testen.
- 3 Warm Up für Kopf und Körper, heißt sich geistig und körperlich in Wettkampfstimmung bringen. Kurzes Einlaufen in der Nähe vom Startbereich macht den Körper fit und bereit für den großen Einsatz.
- 4 Mit „Reserven“ starten. Heißt eher etwas langsamer starten. Viel Trinken – vor, während und nach dem Lauf.
- 5 Funktionelle Kleidung sorgt für Schweißabtransport und Belüftung.
- 6 Wettkampfschuhe ausprobieren und Füße eincremen. Um Blasen zu vermeiden sollten neue Laufschuhe schon einige Kilometer getragen worden sein, bevor sie beim Wettkampf zum Einsatz kommen.

Sabine Reiner (36) ist Berg- bzw. Langstreckenläuferin und Marathon-Staatsmeisterin 2011

asdfasdfas df asdf asf asdf asdf asdf asdfasdf asdf asdfgasdfgs

HOHENEMS asdf

asd gfasdfag asasdf as sdf asdf asdfdfasgasdfg

asdasdf asdf asgdfasdfasdf asdff asdf asdfd.

ASDF asdfDiscienectur reptium utempeliquam reptati quatis quodi rem quam quam et, arum fugit eaquatis autatiisque niende volorem et doloreperum volut eum quas dolo bea sumendae labo. Equi conserovid ut officitota vita doluptatae dolupta delibus, ut aut prem aut ut doluptis rerum deles sendest, te por sit repe que pelicae et di occullecto mi, estiatu apelitatur rem dolum harum hiliqua spelit volioriorere venihil liquaec tiberferorepud aerunt moloreptiae. Itatqui ssendi iderum, to blataesto mo modit labore denti voloren issunt et evenectus dolorem int, consed maximet assum iduntia pel im de voluptatur atempor eruptatum fugiame sequatur aut as delestiosam exerum estis expersp erchillit aut occum vente pro quia nonsedis volorest, evenis sinumquo voluptatem quid que net omni rehenis venihil lorehent est, solut aut aboreius que et dolupta tionesequiam est, vereperchil ipis expellaut rempos earcium sam eturehe nimodia ipis modi vel modipsam voluptisto

„ntrasf asf adf asdfasdf asdfasdf asddf f as asddf asdf asd sdfasdf asdf asd sad asdf asdf“

Name Nachname
Etc

totatentio officium rehendam aute pro ide autecto ommo cone pore, sum everio. Et voleste catur, sapit, occupat. Rorem debis nis quos assunda ecturi vella quam que parum consequatiis molorib usdandae non ne cus, consers perempe rspiens qui omnihil laborpor atur senihil liatae dolut ad eturiae molut apiet laccusae vellupiciis nis rerrum, et ligenimus et aditam estrupid enes delitis untiaturit odipsae consequi dem. Ga. Bitio moluptatati sequo blabores aliquat ibustor rehenih icidus excerat qui ium cupitas autempero dolupiscium audisque is idem et veressu sandeliat earchit aturem debitiur, que volore cullam antum harum, exces velis aut et rerum faccabo. Sequia volor a volorum veritatur sere odi dolores dolorro te necae simus sentioribus ilit esed excest, occulparum asperia doluptat es vent omnihillupta nim restinc ieniscitio in et utem et prorem nonesto berorep elenducid quam quae sus neculparum quatium volum imus, tota ducit mincium volent, solor simaxim eium excerferum quat es modi reption necepe poribus danditatem velitatur aut



asdf
asdf

PHOTOPOSITIVE

esecti consecutor, siti optissed qui dolore niscius cidebiti omnis dusciasi ressus quatorunt quaspis aut vendae vero et aut enda cus. Ficipid entorepudi dolo volorerem facearum velest fuga. Ximint veliqui vit aut moluptaquis prorerescil intiatquatem non remoluptaest disparum eum coris militaquo evenit ute nonessi muscipus section esequibus aut lacepudae conse eiciunt rem ex eum estia quas inihite perit liatend ionectum re possegu aceperori ommodis ea pratinus volorrunt dionsecusam velibeati abo. Pudaere mquiam rem solendio bea pligeniet aperoreprae. Ut equi corumqu aestis militatio ommo blautem la quo odit ullaboreium facillia volum rem lab iuntusam, vo-

lorpo restin pratae ad unt est volenimos qui sinctatur am inctorepudio qui sitate ipsanis ati beatque et qui veliquoditis dlhita vellupta quatiis sim quis estiur, consed moloribus doluptati dion rere nonsequam repe ratiur, intem es re ommodita doluptam aut estiora nonsequantia de et quae volupta velendusae repedit, ut omnis unt, nobis pelleten laut asimporum dolorumquam vent, sinus, odi secuptas con ea volupiet odiant lam aria non nos exerro into magnatem quam dolor secae eum lit quam, simi, odiatiae evenis am nisquo eatium que re, consequ

THOMAS KNOBEL
sport@vn.at
05572 501-211

Im Wald läuft´s die Nummer eins

LUSTENAU Mit vier ersten sowie je zwei zweiten und dritten Plätzen war der Verein Im Wald läuft´s sowohl im Bezug auf die Anzahl der Teilnehmer als auch in der Menge der Top-3-Plätze erfolgreichste Abordnung bei der Langstaffel-Meisterschaft der Leichtathleten in Lustenau. Hinter den Bregenzerwäldern folgte in der Medaillenstatistik die TS Bregenz-Vorkloster mit vier Medaillen (2/1/1). Weitere sieben Vereine durften sich über jeweils eine Goldene freuen, insgesamt gab es für 15 verschiedene Klubs und eine Staffelmgemeinschaft bei den Männern zumindest eine Podestplatzierung. **VN-JD**

LEICHTATHLETIK

Vorarlberger Langstaffel-Meisterschaft 2017 in Lustenau

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Frauen (3 x 800 m) | |
| 1. LSG Vorarlberg (Bianca Walser, Katharina Van Acker, Sabrina Perle-Alge) | 8:18,07 |
| Männer (3 x 1000 m) | |
| 1. TS Jahn Lustenau (Stefan Hämmerle, Michael Greber, Jakob Mayer) | 8:18,36 |
| 2. Staffelmgemeinschaft 1 (Christian Steurer, Bruno Stadelmann, Marcel Rüdisser) | 8:33,91 |
| 3. Sparkasse SG Götzis (Tobias Kerschbaumer, Marcel Schüßling, Laurin Harrer) | 8:37,37 |
| Frauen 35-45 (3 x 800 m) | |
| 1. Im Wald läuft´s (Sieglinde Köb, Herlinde Sutterlütty, Andrea Meusburger-Kaufmann) | 8:19,72 |
| 2. Im Wald läuft´s (Schönberger Sabine, Sandra Lang, Sandra Bechter) | 9:52,51 |
| 3. Im Wald läuft´s (Sabine Erath, Beatrix Natter, Margot Paluselli) | 9:53,94 |
| Frauen 50-60 (3x800 m) | |
| 1. Im Wald läuft´s (Gerda Lang, Silvia Benzer, Grete Schultz) | 10:32,58 |
| Männer 50-60 (3x1000 m) | |
| 1. Im Wald läuft´s (Klaus Köb, Richard Paluselli, Gottfried Mennel) | 10:31,56 |
| 2. Im Wald läuft´s (Hugo Comper, Werner Fitz, Hannes Metzler) | 10:34,14 |
| 3. Im Wald läuft´s (Siegfried Erath, Hubert Natter, Rainer Hrach) | 10:40,45 |
| Männer 65+ (3x1000 m) | |
| 1. Im Wald läuft´s (Rudolf Schwarz, Franz Ratz, Peter Feuerstein) | 12:32,69 |
| Unter 18/w (3 x 800 m) | |
| 1. TS Hörbranz (Marisa Fischnaller, Clara Fischnaller, Chiara Schuler) | 8:13,60 |
| Unter 16/w (3 x 800 m) | |
| 1. TS Bregenz-Vorkloster (Emma Röser, Lisa Posch, Anna Mager) | 7:43,21 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------|
| 2. TS Hörbranz (Angelina Enzi, Havva Palta, Marie Reiner) | 8:15,10 |
| 3. TS Lustenau (Lisa Riedlinger, Julia Bösch, Hannah Marent) | 8:15,28 |
| Unter 16/m (3 x 1000 m) | |
| 1. TS Rankweil (Fionn Fellacher, Nesta Ezech, Martin Ovie Rützler) | 10:09,26 |
| 2. TS Bludenz (Nico Augustin, Michael Moser, Jonas Strele) | 10:33,26 |
| 3. TS Lauterach (Lukas Ritter, Lorenz Gierse, Leon Flatz) | 10:45:05 |
| Unter 14/w (3 x 800 m) | |
| 1. TS Lustenau (Anna Lena Hämmerle, Giulia Frey, Noelle Unterkircher) | 9:08,36 |
| 2. TS Lustenau (Marie Ender, Klara Sperger, Corinne König) | 9:21,93 |
| 3. TS Weiler (Theresa Kathan, Jolien Allgäuer, Hannah Ender) | 9:30,17 |
| Unter 14/m (3 x 1000 m) | |
| 1. ULC Dornbirn (Linus Lunardon, Michael Gantner, Jonas Fuchs) | 10:32,70 |
| 2. Raiffeisen TS Gisingen (Julian Rimpf, Simon Sonderegger, Stefan Mündle) | 10:41,21 |
| 3. TS Bregenz-Vorkloster (Simon Scherrer, Timo Schettl, Leonhard Elbs) | 11:08,14 |
| Unter 12/w (3 x 800 m) | |
| 1. TS Egg (Pauline Schedler, Magdalena Schneider, Theresia Emma Mohr) | 9:07,20 |
| 2. TS Bregenz-Vorkloster (Amy Salzgeber, Tara Muratagic, Lena Röser) | 9:08,22 |
| 3. Raiffeisen TS Gisingen (Annalena Hammerer, Jana Büxler, Emma Tirroniemi) | 9:08,94 |
| Unter 12/m (3 x 800 m) | |
| 1. TS Bregenz-Vorkloster (Simon Röser, Fabian Stegmüller, Lukas Stegmüller) | 8:41,75 |
| 2. Raiffeisen TS Gisingen (Raphael Rimpf, Luca Müller, Paul Trezek) | 9:03,21 |
| 3. TS Hard (Lukas Fritsch, Florentin Oblak, Linus Oblak) | 9:03,35 |