



Kopf und Beine im Einklang



Ich kann mich noch genau daran erinnern, wie ich mich dazu entschlossen habe beim Dreiländer-

Marathon zu starten, der gleichzeitig auch Staatsmeisterschaft war. Die Monate vor dem Marathon waren daher von langen Läufen und letzten Tempoeinheiten geprägt, jedoch alles ohne Trainingsplan und genau so, wie es die Arbeit gerade zuließ. Damals hatte ich noch gar keine Ambitionen bezüglich einer guten Platzierung, geschweige denn Gedanken an eine Zeit. So bin ich etwa am Morgen von Dornbirn nach Lochau gelaufen, um vor der Arbeit schon eine lange Trainingseinheit absolviert zu haben.


Durchkommen war meine Devise. Neben der körperlichen Vorbereitung habe ich auch meinen Kopf auf die große Herausforderung des Marathons vorbereitet. Mittels Mentaltraining versuchte ich, Körper und Kopf in Einklang zu bringen. Mein Ziel war, ganzheitlich für so eine außergewöhnliche Leistung vorbereitet zu sein. Noch nutze ich mein Training für die mentale Einstimmung. Es ist einfach wichtig sich körperlich und geistig mit dem bevorstehenden, spannenden Ereignis auseinanderzusetzen. Entspannungstechniken helfen mir wiederum, meine Trainingseinheiten zu verarbeiten, die nötige Lockerheit zu bewahren und mich auf den Höhepunkt zu fokussieren.

Hilfreich ist es auch, den Streckenverlauf zu analysieren und einige Szenarien geistig durchzuspielen. Wie fühle ich mich am Start? Wie reagiere ich auf Konkurrenz, wie auf körperliche Beschwerden während des Laufs? Wie reagiere ich auf unvorhergesehene Ereignisse, etwa bei fehlender Verpflegung?

Positiv denken ist für mich das A und O für einen erfolgreichen Lauf, denn negative Gedanken beeinflussen auch die Laufleistung und können mitunter dazu führen, den Lauf frühzeitig beenden zu müssen. Daher empfehle ich allen Marathonis positive Selbstgespräche mit motivierendem Inhalt zu führen. Einen Zeit- und Verpflegungsplan zu erstellen ist ebenso von Vorteil, damit man keine unvorhergesehene Bekanntschaft mit dem „Mann mit dem Hammer“ machen muss.

Ich bin großer Fan von mentalen Stützen und Ablenkung: Dazu gehören bei mir Ablenkung durch Musik im Kopf, die man im Training und daheim immer wieder gehört hat. Mir hilft es auch, die Wahrnehmung von Müdigkeit oder Anstrengung zu reduzieren.

All diese Techniken haben mir 2011 geholfen den Dreiländer-Marathon erfolgreich zu überstehen und auch mit unvorhergesehenen Situationen wie das Bedürfnis auf Toilette gehen zu müssen, kein Getränk an der Verpflegungsstation zu haben oder mit dem Ermüdungsgefühl in den Beinen umzugehen, um schlussendlich unter Beifall der zahlreichen Zuschauer nach 2:43:09 Stunden das Ziel im Casinostadion erreicht zu haben. Ich erinnere mich noch heute an die Gänsehaut beim Zieleinlauf. Noch schöner war dann die Belohnung, als ich erfahren habe, dass ich den Vorarlberger Landesrekord gelaufen und Österreichische Staatsmeisterin bin.

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