

Mister Schweiz Stephan Weiler

Mit abgeklebten Brustwarzen besser ins Ziel

Von Yasmin Merkel | 15:41 | 23.10.2008

LUZERN – Mister Schweiz bestreitet am Sonntag seinen ersten Halbmarathon. Blick.ch hat für den Schönsten des Landes 11 Tipps, wie er seinen Lauf locker, beschwingt und ohne Beschwerden beenden kann.

37 Läufe hat der amtierende Mister Schweiz gemäss der Sportdatenbank Datasport bereits bestritten. Einen Halbmarathon, geschweige denn einen Marathon, aber noch nicht. Nächsten Sonntag ändert sich das: Dann bindet Stephan Weiler zum ersten Mal für einen Halbmarathon, sprich 21,0975 Kilometer, seine Laufschuhe.

Blick.ch sprach mit Running-Experten Robert Peterhans, Koordinator von **Cityrunning** (mehr dazu siehe Box).

Was muss Weiler beachten, wie kommt er wohl erhalten ans Ziel und wie kann er sich trotz des Rummels um seine Person auf den Marathon konzentrieren?

Hier die ultimativen Tipps:

- 1.:** Freue dich auf eine neue Erfahrung und Sorge dafür, dass du auf den Punkt fit bist.
- 2.:** Esse vor und während dem Wettkampf nichts, was du nicht im Training ausprobiert hast.
- 3.:** Für die Energiebereitstellung sind Kohlenhydrate wichtig. Pasta und Kartoffelgerichte eignen sich besonders gut, um den Kohlenhydratspeicher zu füllen.
- 4.:** Mache am Vorabend bei der Pasta-Pasty mit. So hast du die Speicher aufgefüllt und kannst dich gleichzeitig unter Gleichgesinnten aufs Lauferlebnis einstimmen.
- 5.:** Beim Frühstück musst du nicht auf die gewohnte Tasse Kaffee verzichten. Übermässiger Kaffeekonsum ist wegen dem verstärkten Harndrang nicht ratsam.
- 6.:** In Luzern sind für den Sonntag ideale Laufbedingungen angesagt; trocken, nicht zu heiss und nicht zu kalt. Da zur Startzeit am Morgen aber Temperaturen unter 10 Grad erwartet werden, ist es empfehlenswert, unter dem Pacemaker-Mister-Schweiz-Shirt noch etwas Langärmeliges anzuziehen.
- 7.:** Probiere am Wettkampf keine neuen Treter aus. Die Schuhe sollten eingelaufen sein, genauso wie die Socken. Heikle Stellen an den Füessen eventuell vorgängig mit Vaseline einschmieren, um die Blasenbildung zu vermeiden. Die Brustwarzen eventuell mit Pflaster abkleben. Sonst könnten sie durch die Reibung zu bluten beginnen.
- 8.:** Vor und während dem Lauf ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig. Jedoch sollten nicht unmittelbar vor dem Lauf noch Unmengen von Mineralwasser getrunken werden. Als Pacemaker bist du an eine vorgegebene Zeit gebunden und solltest nicht ständig ein stilles Örtchen aufsuchen müssen.



Stephan Weiler: Ist fit für seinen Tag. (www.lucernemarathon.ch)

Mehr Infos

Cityrunning ist ein Laufftreff auf freiwilliger Basis (ohne Mitgliederbeitrag) in der Stadt Zürich. Neben Marathon-Vorbereitung, professioneller Lauf-Beratung bietet Cityrunning auch eine Sightseeing-Tour in Jogging-Schuhen an, diese allerdings gegen einen kleineren Betrag. Alles rund ums Laufen finden Sie auf **Cityrunning!**

9.: Ein gleichmässiges Tempo ist für jeden Pacemaker das A und O, damit er seine Schäfchen stressfrei ins Ziel bringt. Lasse dich nicht zu sehr von Fans am Strassenrand und im Läuferfeld ablenken. Deine nächste Autogrammstunde kommt bestimmt bald.

10.: Geniesse den Lauf und das Erlebnis, mit einer Gruppe ein gemeinsames Ziel zu erreichen.

11.: ...und belohne dich nach dem Lauf mit massvollem Lust-und Laune-Programm. Zum Beispiel mit einer Bratwurst und einem Bier.

Lesen Sie auch

- » **Mister Schweiz im Turtelurlaub**
- » **«Ich bin nicht der Mister der Schwulen!»**
- » **Das 12'000-Franken-Läch**
- » **Mister macht die WG fit**
- » **«Ich bin wirklich nicht schwul»**
- » **Stephan Weiler: «Für Paris putze ich mich heraus»**