01 / VORBEREITEN

Mein Rennplan für den Marathon

Meine Vorbereitung, meine Verpflegungsstationen und mein Rennfokus.

Du musst den Hammermann nicht herausfordern.

Ein realistisches Tempo, erprobte Verpflegung und die Bereitschaft, deinen Plan anzupassen, geben dir Orientierung. Einen Einbruch sicher verhindern kann kein Plan.

In der Vorbereitung

- [ ] Lange Läufe schrittweise aufgebaut und ausreichend Erholung eingeplant.
- [ ] Frühstück, Gels oder andere Kohlenhydratquellen im Training getestet.
- [ ] Für mich passende Mengen und Einnahmezeitpunkte notiert.
- [ ] Ein realistisches Starttempo und eine ruhigere Alternative festgelegt.

Vor dem Start

- [ ] Wetter und Streckenprofil geprüft; meine Zielzeit bei Bedarf angepasst.
- [ ] Kilometerpunkte der Verpflegungsstationen und das Angebot geprüft.
- [ ] Verpflegung eingepackt und Erinnerungen vorbereitet.
- [ ] Gesundheitlich startklar: ungewohnte Beschwerden ernst genommen.

Mein wichtigster Satz fürs Rennen

Ich laufe den nächsten Abschnitt ruhig und kontrolliert.

Zum Ausdrucken oder digital Ausfüllen. Kein Absenden, keine Anmeldung: Deine Einträge bleiben in deiner Datei. Speichere sie an einem Ort, den du selbst kontrollierst.

02 / EINTRAGEN

Meine Verpflegungsstationen

Trage nur Produkte, Mengen und Abläufe ein, die du vorher erprobt hast.

Rennen / Datum

Geplante Laufzeit in Stunden

Frühstück / Uhrzeit

Produkt / Kohlenhydrate je Portion / Wasserhinweis

Verpflegungsstationen & mein Ablauf

Fiktive Musterzeile: vier Stunden Laufzeit, Wasserstelle bei km 5 angenommen. Minuten ab Start. Weitere Zeilen für deinen Plan; das echte Angebot beim Veranstalter prüfen.

km	Minute	Angebot vor Ort (Wasser, Iso ...)	Mein Gel- / Trinkplan	Kohlenhydrate (g)
5 (Bsp.)	ca. 28	Wasser (angenommen)	Mit Gelplan abgleichen	-

Auch Portionen zwischen Stationen eintragen. Bei mehr Einträgen ein zweites Planblatt nutzen.

Gesamte Kohlenhydrate

Laufzeit (Stunden)

Durchschnitt (g/Stunde)

Rechnung: Gesamtmenge (g) ÷ Laufzeit (h). Kohlenhydrate aus Getränken mitzählen. Die Rechnung prüft die Menge; sie ersetzt keinen individuell erprobten Plan. Trinken nicht erzwingen.

03 / FOKUS FINDEN

Mein Rennfokus

Lege vor dem Start fest, was dir hilft und wann du deinen Plan anpassen möchtest.

01 Mein kontrollierter Start

Woran erinnere ich mich auf den ersten Kilometern? Zum Beispiel: Ich finde mein eigenes Tempo und lasse mich nicht von anderen mitziehen.

02 Mein nächster Abschnitt

Welches überschaubare Zwischenziel hilft mir, wenn die Beine müde werden? Zum Beispiel: bis zur nächsten Verpflegungsstelle, ohne Tempo zu erzwingen.

03 Meine Tempo-Alternative

Was ändere ich, wenn Hitze oder Anstrengung höher sind als erwartet? Notiere eine realistische Alternative zu deiner ursprünglichen Zielzeit.

Aus meinen langen Läufen nehme ich mit:

Deine Gesundheit geht vor der Zielzeit. Bei ungewöhnlichen oder starken Beschwerden den Lauf unterbrechen und medizinische Hilfe holen. Ausführliche Warnzeichen erläutert der begleitende Artikel.

Allgemeine Orientierung, kein individueller Ernährungsplan. Stand: 8. November 2026.