



weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Hitze-Wettkämpfe

Hitze-Wettkämpfe fordern den Körper des Athleten in besonderer Form. Hier kommen einige Tipps, wie die Hitze besser toleriert werden kann.

Wichtig ist eine Vorbereitung auf Hitze. Dazu gehört, fordernde Einheiten wie einen längeren Lauf oder Intervallprogramme auch in der Hitze durchzuführen. Ist ein Hitzewettkampf zu erwarten, die Bedingungen im Training sind aber eher kühl (Ironman Hawaii mit Vorbereitung in Deutschland), so sollte die Kleidung übertrieben warm gewählt werden.

Die letzten 2-3 Tage vor dem Start muss viel getrunken werden, der Urin muss direkt vor dem Start klar sein. Dazu salzreich essen (Salzstangen), Salz und Wasser speichern sich aus biophysikalischen Gründen (Osmose) gegenseitig besser.

Das Warm-Up sollte in dem Sinn minimiert werden, daß die Körpertemperatur nicht erhöht, starkes Schwitzen also vermieden wird. Dazu gehören lockere Kleidung und statt eines Warmlaufens besser ein Warmschwimmen.

Getränke müssen dünner angesetzt werden. Sportgetränke sind häufig auf 60 Gramm Kohlenhydrate je Liter konzipiert (Inhaltsangabe beachten). Bei Hitze ist eine Konzentration von 40-50 Gramm je Liter sinnvoller. Da mehr getrunken wird, wird die notwendige Kohlenhydrat-Menge trotzdem erreicht.

Salztabletten können sinnvoll sein, um die Krampfgefahr zu verringern. Sofern das Sportgetränk wie oben beschrieben dünner angesetzt wird, ergeben sich auch keine Probleme mit zu konzentriertem Nahrungsbrei in Magen und Darm. Wichtig: Krämpfe bei Hitze resultieren meist aus Natrium-, manchmal Kalium-, selten aber Magnesium-Mangel! Zusätzliches Magnesium während des Wettkampfs kann abführend wirken.

An Verpflegungsstellen Melonen mit auf die Laufstrecke nehmen. Im Gegensatz zu einem Becher geht keine Flüssigkeit beim Laufen verloren.

Den Körper immer wieder mit Wasser, Schwämmen o.ä. kühlen.

Bei Langstrecken-Wettkämpfen (z.B. Ironman) nicht starr auf Zielzeiten fixieren, dies kann zu hohem Anfangstempo führen. Alle werden langsamer sein!