

## Sportmedizinische Hinweise für Hermannsläufer

Viele Sportlerbiographien haben mit dem 'Hermann' begonnen, viele Teilnehmer\*innen ihren aktiven Lebensstil entdeckt. Mit dem Wissen, was in uns steckt und der schönen Gewissheit, es notfalls immer bis zur Sparrenburg zu schaffen. Ein großer Beitrag für Fitness, Wohlbefinden Teamgeist und Gesundheit!

Bevor sich das bunte Starterfeld aufmacht zu individuellen, ganz unterschiedlichen Zielen, sollten wir uns kurz mit den Erwartungen des Veranstalter und der Sanitätsdienste befassen.

Hier ein paar nützliche Tipps:

In der Trainingsphase:

- Vor einem Training für Hochbelastungen wie dem Hermannslauf ist eine sportärztliche Untersuchung notwendig (siehe Ausschreibung und Teilnahmebedingungen des Veranstalters). Bei kontinuierlicher Teilnahme ist eine erneute jährliche Kontrolle ab dem 35. Lebensjahr erforderlich, außerdem altersunabhängig bei Wiedereinsteigern, nach Erkrankungen, bei Beschwerden und eigenen oder familiären Krankheitsrisiken

- PAPS Test (Fragebogentest, siehe <https://www.paps-test.de>) ausfüllen und den Ausdruck zur sportmedizinische Untersuchung nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention mitbringen (siehe auch <https://www.dgsp.de>)

- Notfallhandy und ggf. eine Lauflampe beim Training mitführen. Bei kalter Witterung und geselligem Beisammensein nach dem Lauf ggf. warme Kleidung, Hals- und Kopfbedeckung und ein warmes Getränk bereithalten, um Erkältungen vorzubeugen

- Einer Vorbereitungsgruppe anschließen: Davon profitieren insbesondere Neueinsteiger

- Auch im Gelände trainieren und ausreichend Abstand zu Mitläufer/-läuferinnen halten

- Bei Infekten, unklaren Beschwerden oder unerwartete Stagnation in der Leistungsentwicklung: Trainingspause einlegen und erforderlichenfalls eine/n Arzt/Ärztin konsultieren (siehe auch sportorthopädischer Beitrag)

- Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Diclofenac beim Lauf wegen der hohen Risiken meiden

Vor und während des Hermannslaufs:

- Im Falle eines Infekt unmittelbar vor dem Lauf: Auf den Start verzichten und mit den Startunterlagen zur Ummeldebörse (nächstes Jahr findet der Lauf garantiert wieder statt!)

- Vor dem Start an erprobten Gewohnheiten festhalten mit bekömmlicher Kost und Getränken (siehe Beitrag 'Trinken')

- Falls sich im Training nach langen Läufen Blasen oder Schürfungen an den Füßen zeigten, dann ist es hilfreich, ein Foto

von den lädierten Füße zu machen, um später vor dem Start die Haut an diesen empfindlichen Stellen mit festhaftendem Rollpflaster abzukleben. Bei Problemen unterwegs frühzeitig einen Sanitätsdienst ansteuern

- Beschriftung der Startnummernrückseite mit dem Namen, ggf. auch Angabe von Erkrankungen, Allergien, Medikamenten und der Telefonnummer einer während des Laufs erreichbaren Person (für die Startnummern gilt: Datenschutz wird gewährleistet)

- Übermäßigen Flüssigkeitsverlust unbedingt vermeiden. Dies gilt vor allem für Läufer mit Ankunftszeiten über drei Stunden und bei Hitze. Dann an den Steilstücken gehen, nicht laufen, Wannen und Schwämme zur Kühlung nutzen und die geplante Zielzeit drosseln

- Anstrengung: Läufer atmen als Orientierungswert im flotten Grundlagenausdauer-2-Bereich ohne übermäßige Luftnot alle drei Schritte ein und alle drei Schritte aus. Wird die Luft dabei zu knapp, dann ist das Tempo zu hoch und ein nahender Leistungseinbruch wahrscheinlich

- Bei übermäßiger Erschöpfung, Kreislaufproblemen oder Krämpfen unterwegs rechtzeitig 'den Gang rausnehmen' oder Gehpausen einlegen. Nach dem Schopketal bei Kilometer 20 sollte man noch über gute Reserven verfügen

- Kritische Tage mit vielen Hilfeinsätzen sind nach Auskunft der Sanitätswachdienste Witterungswechsel mit erstmalig aufkommender Hitze vor dem Start. Dann sollen sich auch Zuschauer vorsehen. Und für Läufer/innen gilt immer: Gesundheit vor Bestzeit