

So bereiten Sie sich richtig vor:

1. Je länger Sie für Ihr Rennen brauchen, desto weniger ist Einlaufen überhaupt nötig. Und umgekehrt. Wettkampftempo im grünen Bereich = Kein Einlaufen, im gelben Bereich = Kurzes Aufwärmen, im roten Bereich = Längeres Aufwärmen.
 2. Das Tempo beim Aufwärmen sollte deutlich langsamer sein als im Wettkampf. Zum Vergleich: Die maximale Geschwindigkeit von Viktor Röhlin beim Einlaufen ist 3:40min/km, im Wettkampf läuft er teilweise schneller als 3:00min/km.
 3. Verzichten Sie vor dem Start auf Stretching-Übungen. Führen Sie vielmehr Gymnastik-Übungen aus.
 4. **Keine Experimente am Wettkampftag.** Machen Sie nur, was Sie auch im Training ausprobiert haben. Dies gilt beispielsweise auch für die Verpflegung. Damit Sie im Wettkampf nicht auf die Toilette gehen müssen, trinken Sie bis 1 Stunde vor dem Start. Erst 5 Minuten vor dem Start führen Sie nochmals 2 dl Long Energy zu sich. Dazwischen überhaupt nichts.
-

Legen Sie sich eine Taktik für das Rennen zurecht:

1. **Dritteln Sie die Strecke** und erreichen Sie so das beste Resultat, weil Sie auch am Schluss noch zulegen können. Laufen Sie das erste Drittel ganz entspannt. Achten Sie sich auf dem zweiten Drittel auf die Laufökonomie. Geben Sie Gas auf dem letzten Drittel. (Erst) hier darf es auch mal weh tun.
 2. Entscheidend für ein erfolgreiches Rennen ist ein vorsichtiger Start. **Wer zu schnell startet, büsst dies in jedem Fall.**
 3. Verkürzen Sie die Schritte bergauf und laufen Sie tendenziell auf dem Vorfuss. Laufen Sie aber auch bewusst über die Ferse oder den ganzen Fuss, wenn das Gefälle entsprechend ist. **Die leicht profilierte Strecke schreit geradezu danach, Schrittwechsel einzustreuen** und damit immer wieder auf frische muskuläre Strukturen zurückzugreifen.
 4. Die Verpflegung sollte nicht unterschätzt werden. Wer das Optimum herausholen will, **beginnt bereits am ersten Verpflegungsposten mit Trinken.**
-

Der Engadiner Sommerlauf ist auch eine Belohnung:

1. Geniessen Sie die Gelegenheit, **sich mit den Besten zu messen.** Es gibt kaum eine andere Sportart, in der Sie sich zur gleichen Zeit mit den Top-Cracks am gleichen Ort messen können.

2. Die Gegend ist absolut stimulierend. Lassen sie sich davon tragen und **geniessen Sie das Rennen in vollen Zügen** – auch wenn es auf den letzten Kilometern hart werden sollte.

3. Geniessen Sie die Möglichkeit, **die Seen, Wälder und Naturschutzgebiete** laufend zu erkunden.