



Topic 11

Viel Schlaf und jede Menge Nudeln

Thorsten Morig, Geschäftsführer des SportBund, gibt Tipps für die letzten 48 Stunden vor dem Lauf.

Nur noch zwei Tage sind es bis zum Start des 1. Leverkusener Halbmarathons am Sonntag. Für die 1250 Walker und Läufer beginnt jetzt die letzte, ganz heiße Phase vor dem Rennen. Wer mehr als 21 Kilometer durchstehen will, muss schließlich so fit wie irgend möglich sein. Thorsten Morig, Geschäftsführer des SportBund Leverkusen, erläuterte, worauf es nun besonders ankommt für die Sportler.

"In allererster Linie müssen jetzt die Kohlenhydrat-Speicher aufgefüllt werden", sagt er. Auf dem Speiseplan der Läufer sollten deshalb nach seiner Empfehlung in den letzten 48 Stunden vor Beginn des Halbmarathons vor allem Nudeln, Kartoffeln und jede Menge Reis stehen. Außerdem wichtig: genügend Flüssigkeit, denn die braucht der Körper auf der langen Strecke ganz dringend. Tee, Mineralwasser und Fruchtsäften sollte dabei unbedingt der Vorzug gegeben werden, so Morig. Kaffee dagegen sei vor dem Lauf eher Gift – "weil er dem Körper Flüssigkeit entzieht".

Auch die Vitamin- und Mineralstoff-Zufuhr dürfe jetzt auf keinen Fall vernachlässigt werden, meint der Fachmann. Vor allem die Vitamine B1, B6 und B12 sollten beim Start in ausreichender Menge verfügbar sein, dazu Magnesium und Kalzium als Mineralien.

Eine vernünftige Portion Schlaf vor dem Lauf sei ebenfalls dringend zu empfehlen, so Morig. Außerdem rät er den Sportlern: "Raus aus der Sonne" – denn auch die mache schläfrig. Und gerade das können die Läufer sicher am allerwenigsten gebrauchen, wenn sie's bis ins Ziel schaffen wollen.

Kölner Stadt Anzeiger



Vokabular

erläutern	to explain
der Speicher	store
verfügbar	available





Question 11a

Bitte lesen Sie den Text. In welchem Zusammenhang stehen die folgenden Zahlen im Beitrag?

- | | | | |
|---|------|---|-------|
| 1 | 1 | a | _____ |
| | | b | _____ |
| 2 | 21 | | _____ |
| 3 | 48 | | _____ |
| 4 | 12 | | _____ |
| 5 | 1250 | | _____ |
| 6 | 6 | | _____ |



Question 11b

Lesen Sie den Text noch einmal. Suchen Sie bitte im Text fünf Punkte, die wichtig für einen Marathonläufer sind und zwei, die nicht gut für ihn sind.

Was soll ein Marathonläufer machen?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Was soll er nicht machen?

- 1 _____
- 2 _____

