

## 23. Veitscher Grenzstaffellauf 2009 & Markus Kröll

Der Zillertaler Berglaufcrack weiß dank jahrelanger Weltcup-Erfahrung worauf es bei einem Bewerb wie dem Veitscher Grenzstaffellauf ankommt.

**Vor dem Rennen:** Ein gutes Aufwärmprogramm mit Einlaufen und Dehnungsübungen ist unabdingbar. Besonders bei warmen Bedingungen sollte man keinesfalls auf diesen Teil der Vorbereitung vergessen! Die Speicher sollten vor dem Wettkampf bereits mit allen nötigen Nährstoffen gefüllt sein um Krämpfen und Mangelerscheinungen während des Rennens vorzubeugen.

**Das Rennen:** Jede Verpflegungsstation nützen und dem Körper Flüssigkeit zuführen. Den gesteigerten Bedarf bei heißem und trockenem Wetter berücksichtigen und besser zu viel als zu wenig trinken. Bei Sonnenschein nicht auf Kopfbedeckung vergessen!



**Faustregel:** Dauert ein Wettkampf länger als eine Stunde, dann führt der vielfache Berglaufstaatsmeister seinem Körper ein Red Bull als zusätzlichen Energieschub für die letzten Kilometer zu.

**Absolutes No-No:** Im Rennen Neues auszuprobieren. Verträglichkeit von Essen und Trinken, Schuhwerk und Socken bereits im Training testen, dann gibt es keine unerfreulichen Überraschungen.

Mehr Infos unter [www.markus-kroell.com](http://www.markus-kroell.com)